ନାରୀ ଯୋଗାସନ ଗାଇଡ୍

(ନାରୀ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ)

ବୃନ୍ଦାବନ କୋଟକୀ

ପ୍ରାଚୀ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ଯୋଗାସନ ଗାଇଡ୍

(ନାରୀ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ)

ଲେଖକ :

ଶ୍ରୀ ବୃନ୍ଦାବନ କେତକୀ

ବି.ଏ., ବି.ଇ.ଡ଼ି., ଡିପ୍ଲୋମା ଇନ୍ ଯୋଗ

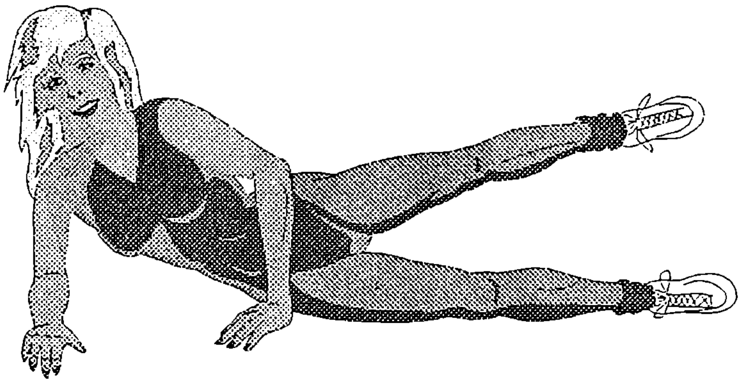
ପ୍ରାଚୀ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

ବିନୋଦବିହାରି, କଟକ-୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ଯୋଗାସନ ଗାଇଡ୍——ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ବୃନ୍ଦାବନ କେତକୀ, ପୋ.ଅ.- ମାଣ୍ଡେଲ, ଭାୟା- ନର୍ଲା, ଜି.- କଳାହାଣ୍ଡି, ଓଡ଼ିଶା-୭୬୬୧୦୦, ପ୍ରକାଶକ: ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗାଧର ତ୍ରିପାଠୀ, ପ୍ରାଚୀ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨, ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ : ୨୦୦୪, ମୁଦ୍ରଣ : ସାହୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ୟୁନିଟ୍ ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତା ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, କଟକ, ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୫୫-୦୦ ମାତ୍ର ।

NARI YOGASANA GUIDE— Author : **Sri Brundaban Ketaki**, P.O.- Mandel, Via- Narla, Dist- Kalahandi, Pin-766100, Publisher : **Sri Gangadhar Tripathy**, Prachi Sahitya Pratisthan, Binodbihari, Cuttack-753002, Printer : Sahoo Computer Unit & Sangeeta Printers, Cuttack, First Edition : 2004, Price : Rs.55.00 only.



ସର୍ବାଧିକାର ସୁରକ୍ଷିତ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ବା ଏହାର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ମଧ୍ୟ ଲେଖକ କିମ୍ବା ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ଲିଖିତ ଅନୁମତି ବିନା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ବା ଯାନ୍ତ୍ରିକ (ଯେଉଁଠି ଫଟୋ କପି, ରେକର୍ଡ଼ିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମିଳିତ ଅଟେ) ପ୍ରଣାଳୀରେ ବା ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ ତଥା ପୁନଃ ପ୍ରାପ୍ତି ପଦ୍ଧତି (ରେଟ୍ରିଭଲ୍) ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ରୂପରେ ପୁନଃ ପ୍ରକାଶନ, ଅନୁଦିତ କିମ୍ବା ସଂଚାର କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

——ପ୍ରକାଶକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୋର ସମ୍ମାନନୀୟ ପରମଗୁରୁ
ସତ୍‌ମାର୍ଗ ପରିଦର୍ଶକ ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ
ଚରଣାରବିନ୍ଦରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓଁ ଗୁରବେ ନମଃ

"Give me a good mother, I will give you a good nation."

—Napoleon Bonaparte.

"There is no chance for the welfare of the world unless the condition of women is improved. It is not possible for a bird to fly on only one wing."

—Swami Vivekananda.

"Daughters should be supported and educated with as much care and attention as the sons."

—Manu Maharshi.

"ଯତ୍ର ନାର୍ଯ୍ୟସ୍ତୁ ପୂଜ୍ୟତେ ତତ୍ର ରମନ୍ତେ ଦେବତା ।"

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକା

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ । ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ପାଦକୁ ପାଦ ମିଳାଇ ଚାଲିଲେ ଯାଇ ପୃଥିବୀ ଓ ମାନବ ଜୀବନ ସୁନ୍ଦରମୟ ହୋଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଦେଖୁଛୁ ଯେ, ନାରୀ ଜୀବନର ସକଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ସହିତ ପାଦ ମିଳାଇ ଚାଲିବାକୁ ଅକ୍ଷମ । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ? କ'ଣ ନାରୀର କ୍ଷମତା ନାହିଁ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁରୁଷ ସହିତ ପାଦ ମିଳାଇ ଚାଲିବାକୁ ? ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି । ହେଲେ ଆମକୁ ନାରୀର ଶକ୍ତି, କ୍ଷମତା ଓ ପ୍ରତିଭାକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ହେବ । ନାରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜର ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ତଥା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହେବ । ତା'ହେଲେ ପଥ କ'ଣ ? ଉପାୟ କ'ଣ ? ଉପାୟ ହେଲା, ନାରୀମାନେ ନିଜକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଓ ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ କରିବା । ତଥାପି ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମବିକାଶର ସହାୟ ହେବନାହିଁ । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ, ଯୋଗସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ହିଁ ଆଣିଦେବ ନାରୀର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ । ତାହା ଯେଉଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ କରିବ, ଯଦ୍ୱାରା କି ନାରୀ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରେ ହେଉ ବା ବାହାରେ ହେଉ ପୁରୁଷଠାରୁ କେବେ ନିଜକୁ ନ୍ୟୁନ ମନେ କରିବ ନାହିଁ ।

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୁଁ ଏଠାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ, ନାରୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିବାକୁ କ'ଣ ମୋତେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲା, ଯେବେ କି ବହୁତ ଶିକ୍ଷିତ ମହିଳା କେବଳ ବିଖ୍ୟାତ ନାରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ହିଁ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ମୁଁ କହିଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ, ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ଉତ୍ପତ୍ତି ଭାରତବର୍ଷରେ ହୋଇଥିଲା । ଆଉ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କର ରଚୟିତା କେବଳ ପୁରୁଷମାନେ ହିଁ ଥିଲେ, ଯଥା—ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା, ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା, ଶିବ ସଂହିତା ଓ ଯୋଗସୂତ୍ର... ଇତ୍ୟାଦି । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ, ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନାରୀମାନେ ନ ଥିଲେ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଗାର୍ଗୀ, ମୈତ୍ରେୟୀ ଇତ୍ୟାଦି ଯଦିଓ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନାରୀ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ସେପରି କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରଚନା ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏନାହିଁ । ବିଦ୍ୱାନ୍ ନାରୀ ଲୀଲାବତୀ 'ଲୀଲାବତୀ ସୂତ୍ର' ରଚନାର ସୂତ୍ରଧାର ଥିଲେ । ଏହା ଏକ ଗଣିତଶାସ୍ତ୍ର । ଅଥଚ ସେମାନେ କୌଣସି ଜ୍ଞାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ କରିନଥିଲେ । ଯଦି ବା କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ନଗଣ୍ୟ ଅଟେ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ବିଦ୍ୟା ବା ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ହିଁ ନାରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ରଚନା ହିଁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ହୋଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ନାରୀ ଲେଖକଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ମହିଳାମାନେ ଆମୂଳଚୂଳ ପାଠ କରି ହିଁ ତାହାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ଓ ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ନିଜର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନୁଭବ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ବୃଦ୍ଧି କରି ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରତିଭା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ବୋଲି ମୁଁ ଅନୁରୋଧ କରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁସ୍ତକ ବଜାରରେ କେତେକ ନାରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ଯୋଗପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସେଥିରୁ ଅଧିକାଂଶ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ପାଠ କରିଛି । ମୁଁ ସେହି ଲେଖିକାମାନଙ୍କର ନାମ ଉଦ୍ଧୃତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଣୁନାହିଁ । ପୁଣି କେତେକ ବହିରେ ଗର୍ବର ସହିତ ଲେଖାହୋଇଛି—"ସର୍ବପ୍ରଥମ କୌଣସି ନାରୀ ଲେଖିକାଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ଇତ୍ୟାଦି... ।" କିନ୍ତୁ ସେ ଜଣେ ନାରୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ପୁରୁଷ ଲେଖକ ହୁଅନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ ସେହି ପୁସ୍ତକ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକୃତ ହେଲା, ତେବେ ଆମକୁ ନାରୀ ହେଉ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ହେଉ ସେହି ଲେଖକ/ଲେଖିକାଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବା ଉଚିତ । ପୁଣି ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ରଚନା ନୁହେଁ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଧାର୍ମିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବ, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହାକି ଆଧୁନିକ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ସଠିକ୍ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଯୋଗର ଅର୍ଥ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ବୁଝନ୍ତି ଯେ, ବାବାଜୀ ହେବା, ଗେରୁଆ ବସ୍ତ୍ର ଧାରଣ କରିବା, ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ କରି ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ପୂଜାପାଠ କରିବା ଓ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ପରି ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି... । କିନ୍ତୁ ଏହା ପୂରାପୂରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ଯେକୌଣସି ସାଧାରଣ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁରୁଷ ଏହି ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଚାଲି ନିଜର କାମଧନ୍ଦା କରିପାରନ୍ତି । କେବଳ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ୨୪ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୩୦ମିନିଟ ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ନିଜେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ରହି ସାଧାରଣ ଯୌନ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ନାରୀ ଯେକୌଣସି ପେଶାରେ ବା ବୃତ୍ତିରେ ଥାଆନ୍ତୁ, ସେ ଗୃହିଣୀ (House wife) ବା ସରକାରୀ ବା ବେସରକାରୀ କର୍ମଚାରିଣୀ (working woman) ହୋଇଥାନ୍ତୁ, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । କାରଣ ଇଚ୍ଛାଥିଲେ ଉପାୟ ମିଳିଯାଏ । ପୁଣି କେତେକ ନାରୀଙ୍କର ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଅଛି ଯେ, ଯୋଗାସନ କରୁଥିବା ନାରୀଙ୍କ ସନ୍ତାନୋତ୍ପତ୍ତି କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତିକର । ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ରୋଗନାଶକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଓ କାମଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ।

ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଇଛି—

"ନାସ୍ତି ମାୟା ସମଃ ପାଶୋ ନାସ୍ତିଯୋଗାତ୍ ପରବଳମ୍ ।
ନାସ୍ତିଜ୍ଞାନାତ୍ ପରୋବନ୍ଧୁନହିଙ୍କାରାତ୍ ପରୋ ରିପୁଃ ॥"

(ମାୟା ସମାନ ପାଶ ନାହିଁ; ଯୋଗ ସମ ବଳ ନାହିଁ ।
ଜ୍ଞାନ ସମ ବନ୍ଧୁ ନାହିଁ ଓ ଅହଙ୍କାର ସମାନ ଶତ୍ରୁ ନାହିଁ ॥)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶେଷରେ ମୋର ପ୍ରିୟତମ ପରମ ପୂଜନୀୟ ଗୁରୁଜୀ ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଛି, ଯାହାଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ମୁଁ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ବିଦ୍ୱାନ୍ ନାରୀମାନେ ପାଠ କରି ଏହାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ପ୍ରତି ବିଚାର କରିବେ । କାରଣ ମୂର୍ଖମାନେ ଅନ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ନିଜ ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପୁସ୍ତକର ରଚନାର ମୁଖ୍ୟ ଅଭିପ୍ରାୟ ହେଲା,ଯେପରିକି ଉତ୍କଳର ସହର ଓ ନଗରରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ସୁଶିକ୍ଷିତା ମହିଳାଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଓଡ଼ିଶାର କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁରପଲ୍ଲୀରେ ବାସ କରୁଥିବା ସ୍ୱଳ୍ପଶିକ୍ଷିତା ନାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ପାଠ କରି ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଗଢ଼ିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଯଥାସାଧ ସରଳ, ସାବଲୀଳ ଓ ବୋଧଗମ୍ୟ ଭାଷାରେ ରଚନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସୀ ହୋଇଅଛି । ଯଦିଓ ଏହି ପୁସ୍ତକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲିଖିତ, ତଥାପି ପୁରୁଷ ପାଠକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ତତ୍ତୁଲ୍ୟ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ । ଆଶା କରେ, ଓଡ଼ିଶା ଓ ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ଓଡ଼ିଆ ନାରୀମାନେ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ପୁସ୍ତକକୁ ଆଦରରେ ଆଦୃତ କରିବେ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଶେଷ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ପରିଶେଷରେ ମୋର ଏହି ପୁସ୍ତକ 'ନାରୀ ଯୋଗାସନ ଗାଇଡ୍'କୁ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ିଶାର ସୁନାମଧନ୍ୟ ପ୍ରକାଶକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଙ୍ଗାଧର ତ୍ରିପାଠୀ, ପ୍ରାଚୀ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, କଟକଙ୍କର ସୁପୁତ୍ର ଦ୍ୱୟ ସର୍ବଶ୍ରୀ ଶକ୍ତିପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ବିଭୁପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ ପ୍ରକାଶନ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିବାରୁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ।

ଇତି

ନି:/ପୋ.ଅ.- ମାଣ୍ଡେଲ
ଭାୟା - ନର୍ଲା
ଜି. - କଳାହାଣ୍ଡି

ଆପଣଙ୍କ ବିନୀତ
ବୃନ୍ଦାବନ କେତକୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ରୀଗୁରୁଙ୍କ ପତ୍ର
(ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ)

ଡଃ. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା
୧୫୪୩. କି ବୌଲିଭାର୍ଡ୍
ସ୍ୱୀଟ୍-୩୮, ଆର୍ଲିଙ୍ଗଟନ୍
ଭାର୍ଜିନିଆ-୨୨୨୦୯, ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଫେବୃୟାରୀ ୧୬, ୨୦୦୦

ପ୍ରିୟ ବୃନ୍ଦାବନଜୀ,

ତୁମେ ମୋର ଲିଖିତ ଯୋଗପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ପଠନ ଓ ତାର ଅନୁସରଣ କରୁଥିବାର ଜାଣି ପ୍ରୀତ ହେଲି । ମୁଁ ଯାହା ତୁମକୁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିଥିଲି ଓ ଯାହା ମୋର ଯୋଗପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକରେ ରଚନା କରିଅଛି, ତଦନୁଯାୟୀ ତୁମେ ଯୋଗାସନ ଓ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଆନନ୍ଦିତ ଅଟେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଏକ ନୂତନ ପୁସ୍ତକ 'ଯୋଗ ଫର୍ ଓମେନ୍' ପ୍ରଣୟନ କରୁଅଛି । ତୁମର ପତ୍ର ଯେଉଁଠାରେ ଜଣେ ନାରୀର ନତମସ୍ତକ ଚିତ୍ର ଅଙ୍କିତ, ଯାହାକି ଯୋଗ ଫର୍ ଓମେନ୍ ପୁସ୍ତକର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଇଁ ନିବେଦନାରତା, ତାହା ମୋର ହସ୍ତଗତ ହୋଇଅଛି । ଭାରତରେ ତଥା ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ଉପଯୋଗୀତାକୁ ମୁଁ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଛି । ମୁଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବାରୁ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସମୟ ପାଉନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଆଶା କରେ ।

ତୁମେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିବାର ଜାଣି ପ୍ରୀତ ହେଲି । ମୁଁ ଆଶା କରେ, ତୁମେ ଏକ ଉତ୍ତମ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିବ । ମୁଁ ଓଡ଼ିଆଭାଷା ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ ତୁମ ପୁସ୍ତକକୁ ପଠନ କରିପାରିବି ନାହିଁ ଓ ତୁମେ ପୁସ୍ତକରେ କ'ଣ ଲେଖିଛ, ତାହା ନ ପଢ଼ି ତୁମ ପୁସ୍ତକ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବନା ଲେଖିପାରିବି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଆଶ୍ୱସ୍ତ ଯେ, ତୁମେ ମୋର ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ପଠନ ଓ ଅନୁସରଣ କରିଥିବାରୁ ତାହାହିଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ । ଶୁଭ କାମନା !

ତୁମର ଆଦରଣୀୟ,
ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀ

	ଅଧ୍ୟାୟ	ପୃଷ୍ଠା
	ଭୂମିକା	
	ଗୁରୁଜୀଙ୍କ ପତ୍ର	
୧.	ଆଧୁନିକ ନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ	୧
	ଯୋଗର ଅର୍ଥ	୧
	ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାହିଁକି	୨
	ଯୋଗର ପ୍ରକାର	୩
୨.	ଯୋଗ ସାହିତ୍ୟର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ	୫
୩.	ପୃଥିବୀର ମହିୟସୀ ଯୋଗିନୀମାନଙ୍କ ପରିଚୟ	୭
୪.	ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ଓ ଲୋକଙ୍କ ଧାରଣା	୧୦
୫.	ଜୀବନ ସମସ୍ୟା ଓ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ	୧୨
୬.	ନାରୀ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ	୧୫
୭.	ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା	୨୨
୮.	**ପ୍ରାଣାୟାମ**	**୨୫**
	ରେଚକ ପୂରକ ପ୍ରାଣାୟାମ	୨୫
	ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶୋଇକରି)	୨୬
	ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (ଛିଡ଼ାହୋଇ)	୨୮
୯.	**ଆସନ**	**୩୨**
	ଶୀର୍ଷାସନ	୩୨
	ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ	୩୮
	ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନ	୪୦
	ଭୁଜଙ୍ଗ ଆସନ	୪୨
	ପବନମୁକ୍ତ ଆସନ	୪୩
	ଶଲଭାସନ	୪୪
	ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ	୪୬
	ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ	୪୮
	ଅର୍ଦ୍ଧବକ୍ର ଆସନ	୫୧
	ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଆସନ	୫୩
	ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନ	୫୬
	ସନ୍ତୁଳନାସନ	୫୮
	ତ୍ରିକୋଣ ଆସନ	୬୦

Digitized by srujanika@gmail.com

	ବୀରାସନ	୬୫
	ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ	୬୬
	ଧନୁରାସନ	୬୮
	ମଣ୍ଡୁକ ଆସନ	୭୦
	ଗୋମୁଖ ଆସନ	୭୧
	ବୃକ୍ଷାସନ	୭୪
	ତାଡ଼ାସନ	୭୬
	ଯୋଗମୁଦ୍ରା	୭୯
	ଉଷ୍ଟ୍ର ଆସନ	୮୧
	ସିଂହ ଆସନ	୮୩
	ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ	୮୪
	ଏକ ପାଦଉତ୍ତାନ ଆସନ	୮୭
	ସିଦ୍ଧାସନ	୮୯
	ନଟରାଜ ଆସନ	୯୧
	ହଳାସନ	୯୩
	ଶବାସନ	୯୭
୧୦.	**ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା)ର ଅଭ୍ୟାସ**	**୯୯**
	ଧାରଣା	୯୯
	ବସ୍ତୁର ସାଜସଜ୍ଜା	୧୦୦
	ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ	୧୦୦
	କିଛି ପରାମର୍ଶ	୧୦୦
	ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ (Practice of meditation)	୧୦୧
	ଆପଣ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ କାହିଁକି ?	୧୦୨
୧୧.	**ଧ୍ୟାନ** (Meditation)	**୧୦୫**
	ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ	୧୦୬
	ଧ୍ୟାନର ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସ	୧୦୭
୧୨.	ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଯୋଗ	୧୧୦
୧୩.	ମହତ୍‌ବଚନ	୧୧୪
୧୪.	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ	୧୧୬
୧୫.	ଉପାଦେୟ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ	୧୩୦
୧୬.	ଏଇ ପୃଥିବୀ	୧୩୧
୧୭.	ଆହ୍ୱାନ	୧୩୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଧୁନିକ ନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଆଜିର ଏହି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାସନର ଉପଯୋଗିତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସ୍ୱତଃ ଆମ ପ୍ରାଚୀନ ମୁନିଋଷିଙ୍କ ଆବିଷ୍କାର ପ୍ରତି ମନରେ ସ୍ୱତଃ ଭୂରି ଭୂରି ପ୍ରଶଂସା ଫୁଟିଉଠେ । ଆଜି ଏହି ଯୋଗାସନ ୟୁରୋପ, ଆମେରିକା, ଋଷିଆ, ଜାପାନ ଓ ଜର୍ମାନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶ ମହାଦେଶରେ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଯାଇଛି । ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାସନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବା ରୋଗୀ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଇପାରେ ଏଥିରେ ଦ୍ୱିମତ ନାହିଁ । ଯୋଗାସନ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଜୀବନର ସକଳ ସମସ୍ୟାର ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯୋଗ ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଦ୍ୱାନ୍ ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା ଯୋଗବିଜ୍ଞାନକୁ ପୃଥିବୀର ସକଳ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ବିଜ୍ଞାନ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରି କହିଛନ୍ତି—"Yoga becomes the most cherished science for the men and women of the world." ତେଣୁ ସମସ୍ତ ନାରୀମାନେ ଏହାର ପଠନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବେ । ଶିବ ସଂହିତାରେ ଲେଖାଅଛି—

"ଆଲୋଚ୍ୟ ସର୍ବଶାସ୍ତ୍ରାଣି ବିଚାର୍ଯ୍ୟ ଚ ପୁନଃ ପୁନଃ ।
ଏକମେବ ସୁନିଷ୍ପନ୍ନଂ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରଂ ପର ମତମ୍ ॥"

(After reading, discussing and examining all the scriptures, It is known that Yoga is the excellent science in the world.)

◆ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ◆

ମୁଁ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । 'ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ' (ଗୀତା-୨/୪୮)—ଗୀତାରେ ଏପରି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ପ୍ରକୃତିରେ ତିନୋଟି ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନାନୁସାରେ, ଯଥା—ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ଓ ତମ । ଆମ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟ ଏହି ତ୍ରିଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ରଜୋଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ, ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ, ସମୟ ସମୟରେ ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତରବରିଆ ହୋଇଥାଉ, ଯାହାକି ଆମ ପକ୍ଷେ ଅହିତକର ଓ କଷ୍ଟପ୍ରଦ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଆମେ ତମୋଗୁଣ ବହୁଳ ହେଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଳସୁଆ ଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ତମୋଗୁଣରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହେଲେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଓ ସୁପ୍ତାବସ୍ଥା ଧାରଣ କରିଥାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ଜାତ ହୁଏ । ତାକୁ ଶରୀର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାରୀ ଭାରୀ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ ସତ୍ତ୍ୱ ଏହି ରଜ ଓ ତମ ଗୁଣର ସଂଯୋଗକାରୀ ଅଟେ । ରଜୋ ଓ ତମ ଗୁଣର ସମତ୍ୱ ଆଣିଥାଏ । ଅନ୍ୟପ୍ରକାରରେ ରଜ ଓ ତମର ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାକୁ ହିଁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ କୁହାଯାଏ । ଫଳତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଶାନ୍ତ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଓ ସ୍ୱକର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନରନାରୀ ଏହି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବଜାୟ ରଖିଲେ ସେ ସୁଖୀ ଓ ଶାନ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଇଚ୍ଛିତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ମନ ଓ ଶରୀରରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାସନ ।

ରଜ ଓ ତମ ଗୁଣର ଆଧିକ୍ୟ ବା ଅସମାନତାକୁ ଦୂର କରି ସମତ୍ୱ ଆଣିବାକୁ ବା ସତ୍ତ୍ୱ ଗୁଣର ପରିପ୍ରକାଶକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଯୋଗର ଅର୍ଥ ନାନା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନାନା ପ୍ରକାରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

"ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଓ ସମାଧି ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ"—(ପାତଞ୍ଜଳୀ ଯୋଗସୂତ୍ର) ।

"ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ"—(ପାତଞ୍ଜଳୀ ଯୋଗସୂତ୍ର) । ଅର୍ଥାତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ବା ମନର ବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ, ତାକୁ ଯୋଗ କହନ୍ତି ।

◆ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାହିଁକି ◆

ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଶର୍ମା ତାଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'ସରଳ ଯୋଗସାଧନା'ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ଯେ, କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳ ଅପେକ୍ଷା ଯୋଗାସନର ଉପକାରୀତା ଅତ୍ୟଧିକ ଅଟେ । ତାହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳ ଆମର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇପାରେ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଖେଳ କଥା ଧରାଯାଉ । ମନେକରନ୍ତୁ; ଫୁଟବଲ୍, କ୍ରିକେଟ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ଖେଳ । ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇଥାଏ, ଯଥା—ଫୁଟବଲ ଖେଳରେ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ, ଟେନିସ୍ ଖେଳରେ ହାତ ଓ କ୍ରିକେଟ ଖେଳରେ ମଧ୍ୟ ହାତର ମାଂସପେଶୀ ବହୁତ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ମାଂସପେଶୀରେ କମ୍ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମରେ ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଆମର ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆମର ଶକ୍ତି ଅପଚୟ ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସାରାଂଶରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଓ ମନେ ମନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଯାଉଛି । ଆଉ ତାଙ୍କର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଲୋଡ଼ା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ସଦୃଶ । ଗୃହରେ ନାରୀମାନେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଯଥା—ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା, ରନ୍ଧନ, ବାସନ କୁସନ୍ ସଫା କରିବା, ପାଣି କାଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଯଦିଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ହୋଇଥାଏ, ଏଠାରେ ମନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିର କ୍ଷୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆହରଣ କରିଥାଉ । ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ—ଅନ୍ତଃ ଓ ବହିଃର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶରେ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ ସଜାଡ଼େ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱୟ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ଳୋକରେ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି—

"ବ୍ରାହ୍ମଣ କ୍ଷତ୍ରିୟ ବିଶାଂ ସ୍ତ୍ରୀଶୁଦ୍ରାଣାମ୍ ଚ ପାବନମ୍ ।
ଶାନ୍ତୟେ କର୍ମଣାମନ୍ୟଦ୍ ଯୋଗାନ୍ନାସ୍ତି ବିମୁକ୍ତୟେ ॥"

(ଗୃହସ୍ଥ, ସନ୍ୟାସୀ, ବିବାହିତ, ଅବିବାହିତ, ବାଳକ, ଯୁବାବୃଦ୍ଧ—ସମସ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଯୋଗସାଧନର ଅଧିକାରୀ ଅଟନ୍ତି ।) ତେଣୁ କେବଳ ପୁରୁଷମାନେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବେ ଓ ନାରୀମାନେ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିର ଯତ୍ନ ନେଇ ଘର ଚଉଦ୍ୱାରରେ ବନ୍ଦୀ ହୋଇରହିବେ—ଏହା ଭାବିବା ଭୁଲ ଅଟେ । ତେଣୁ ନାରୀମାନେ ବିନା ସଙ୍କୋଚରେ ଓ ନିର୍ଭୟରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ମହିଳା ବା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ, ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।

◆ ଯୋଗର ପ୍ରକାର ◆

ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନକୁ ବିଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି, ଯଥା—ରାଜଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ହଠଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ, ଲୟଯୋଗ, ଜପଯୋଗ ଓ କ୍ରିୟାଯୋଗ ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ ଓ ହଠଯୋଗ । ଏମାନଙ୍କ ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

ଜ୍ଞାନଯୋଗ—ପୁରୁଷ ଓ ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା, ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସୃଷ୍ଟି ରହସ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ଓ ନିଜକୁ କିପରି ମୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରିବ, ଏହି ବିଷୟ ଜ୍ଞାନଯୋଗରେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।[୧]

[୧] ବିଶଦ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ—ଜ୍ଞାନଯୋଗ—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ, ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଯୋଗ—କର୍ମଯୋଗ କର୍ମର ରହସ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପାଠକକୁ ଅବଗତ କରାଇଥାଏ । କିପରି ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କୁଶଳତା ହାସଲ କରିବ, ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।(୨)

ରାଜଯୋଗ—ରାଜଯୋଗ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରାଇଥାଏ । ରାଜଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭ କରିଥାଏ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାଫଲ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତାର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଓ ସମାଧି ମଧ୍ୟ ରାଜଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟେ ।(୩)

ହଠଯୋଗ—ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ହଠଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟେ । ନାନାପ୍ରକାରର ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କିପରି ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତି କରାଯାଇ ପାରିବ, ଏହାର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣ ଦେଇଥାଏ ।(୪)

ପୁନଶ୍ଚ ଯୋଗକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯଥା—ସୈଦ୍ଧାନ୍ତିକ (Theoretical) ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ (Practical) ।

ସୈଦ୍ଧାନ୍ତିକ ଯୋଗ (Theoretical Yoga)—ଯୋଗ ସାହିତ୍ୟର ଯେଉଁ ବିଭାଗ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନର ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିଥାଏ, ଯଥା—ଦର୍ଶନ ଓ ବିଚାରଧାରା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସୈଦ୍ଧାନ୍ତିକ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅଂଶରେ ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ ଓ ରାଜଯୋଗର କିୟତ୍ ଅଂଶକୁ ସୈଦ୍ଧାନ୍ତିକ ଯୋଗରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ ।.

ବ୍ୟାବହାରିକ ଯୋଗ (Practical Yoga)—ରାଜଯୋଗର ଏକାଗ୍ରତା ବା ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ତଥା ହଠଯୋଗର ନାନା ପ୍ରକାରର ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଯୋଗରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ।

---

(୨) କର୍ମଯୋଗ—ବିବେକାନନ୍ଦ, ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ ।

(୩) ରାଜଯୋଗ—ବିବେକାନନ୍ଦ, ରାମକୃଷ୍ଣ ମିଶନ ।

(୪) ସଚିତ୍ର ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ (ହିନ୍ଦୀ)—ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା—(ହିନ୍ଦୀ ପୁସ୍ତକ), ଆନନ୍ଦପେପର ବେକସ୍, ମାଦ୍ରାସା ରୋଡ଼, କାଶ୍ମିରୀ ଗେଟ୍, ଦିଲ୍ଲୀ-୧୧୦୦୦୬ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋଗସାହିତ୍ୟର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ

ଯୋଗସାହିତ୍ୟ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ସାହିତ୍ୟ । ଏହି ସାହିତ୍ୟର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁସ୍ତକ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ଯୋଗସାହିତ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ପ୍ରଥମରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଏଠାରେ ମୁଁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ, ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକାଂଶ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । କାରଣ ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ହିଁ ଯୋଗ ଉପରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଯୋଗସାହିତ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବହୁତ କମ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ପାଠିକାଗଣଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ, ସେମାନେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଯୋଗସାହିତ୍ୟର ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ତଥା ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ପାଠିକାଗଣ ପାଠ କରିପାରନ୍ତି । ଫଳତଃ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଯେଉଁ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଅଛି, ତାହା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ଓ ଏହି ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କରି ଅଶେଷ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି ଲେଖକ ଆଶା କରେ । ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି, "Reading maketh the full man" (ଅଧ୍ୟୟନ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳେ) । ତେଣୁ ହେ ଅମୃତସ୍ୟ କନ୍ୟାଗଣ, ଆପଣମାନେ ଉତ୍ତମ ପୁସ୍ତକର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଲାଇବ୍ରେରୀ ଗଢ଼ି ତୋଳନ୍ତୁ । ନିଜ ଆୟର ସ୍ୱଳ୍ପାଂଶ ପୁସ୍ତକ କ୍ରୟରେ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତୁ ।

ଯୋଗ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ତେଣୁ ଯୋଗକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ । A god or goddess does not play any part in science and also there is no place of Superstition and mystey in the study of sciece—ବିଜ୍ଞାନରେ କୌଣସି ଭଗବାନ ବା ଦେବଦେବୀଙ୍କ ଭୂମିକା ନ ଥାଏ । ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ରହସ୍ୟବାଦକୁ ବିଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ କରେନାହିଁ । ସେହିପରି ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ ଅଟେ । ଯୋଗସାହିତ୍ୟରେ ଇଂରାଜୀ ସାହିତ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମୃଦ୍ଧ ଅଟେ । ତା'ପରେ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାର ସାହିତ୍ୟ ହେବ; କିନ୍ତୁ ଆମର ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଯୋଗସାହିତ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରିବ ଅଟେ । ଯେଉଁ କେତେ ଖଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକ ବଜାରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି, ତାହା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଲେଖାଯାଇ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ତାର ଅଭାବ ଦୂର କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରେ । ତାପରେ ଆପଣ ଯେଉଁ ପୁସ୍ତକ ଯୋଗ ଉପରେ ପଢୁଛନ୍ତି, ତାହା କେତେଦୂର ଗ୍ରହଣୀୟ ଓ କେତେଦୂର ବର୍ଜନୀୟ ତାହା ନିଜେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଯୋଗପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଯାହା ଲେଖାହୋଇଛି, ତାହା ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଆଜିକାଲି ବଡ଼ ବଡ଼ ଯୋଗକେନ୍ଦ୍ରରେ ଆଧୁନିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯୋଗର ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ଆମେରିକାନ୍ ଓ ବ୍ରିଟିଶ ମେଡ଼ିକାଲ ଏସୋସିଏସନ୍ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଯେଉଁ ଯୋଗୀମାନେ ଯୋଗସାହିତ୍ୟକୁ ମହାନ୍ ଅବଦାନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ହେଲେ ଶ୍ରୀଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ଓ ସ୍ୱାମୀ କୁବଳୟାନନ୍ଦ । ଏହି ଦୁଇଜଣ ଦୁଇଟି ଯୋଗକେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଯୋଗ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ବହୁ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକ ହେଲା—ଶ୍ରୀଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଯୋଗନିବନ୍ଧ (Yoga essays), ହଠଯୋଗ ସିଂପ୍ଲିଫାଇଡ୍ ଓ ଯୋଗଆସନ ସିଂପ୍ଲିଫାଇଡ୍ ଆଦି ତଥା ସ୍ୱାମୀ କୁବଳୟାନନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରଧାନ । ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଶର୍ମା ମଧ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ତିନୋଟି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଛନ୍ତି । ତାହାହେଲା— (୧) ଯୋଗାସନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, (୨) ଯୋଗ ସରଳ ସାଧନା (ହିନ୍ଦୀ) ଓ (୩) ଯୋଗ ଫର୍ ଦି କିଓର ଅଫ୍ କମନ୍ ଡିଜିଜେସ୍ (Yoga for the cure of Common Diseases) ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥିବୀର ମହିୟସୀ ଯୋଗିନୀମାନଙ୍କ ପରିଚୟ

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରାନୁସାରେ ମହାଦେବ ଶିବ ଯିଏ କି ଯୋଗର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ସେ ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ନାରୀଙ୍କୁ ହିଁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଆଉ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟତମା ପତ୍ନୀ ପାର୍ବତୀ । ପୁଣି ଋଷି ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଦୁଇପତ୍ନୀ ଗାର୍ଗୀ ଓ ମୈତ୍ରେୟୀଙ୍କୁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଆଉ ଗାର୍ଗୀ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ଜଣେ ବିଦୁଷୀ ନାରୀ ଥିଲେ । ଏହିପରି ଗୌତମବୁଦ୍ଧଙ୍କ ଶିଷ୍ୟା ତାରା ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଯୋଗିନୀ ଥିଲେ । ଏହିପରି ଭଉଣୀ ନିବେଦିତା ତଥା ଶ୍ରୀମା' (ଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ)ଙ୍କୁ କିଏ ନ ଜାଣେ ! ଆକବେଶାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଯୋଗିନୀ ଥିଲେ ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ମୁଁ ପୃଥିବୀର କତିପୟ ମହିଳା ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀ ଓ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି । କାରଣ ଏହି ମହିୟସୀ ଯୋଗିନୀଗଣଙ୍କ ପରିଚୟ ଓ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଜୀବନ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଆମର ଉତ୍କଳର ମହିଳା ସମାଜକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ କରାଇବ ଓ ସେମାନେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ତଥା ପରିବାର, ଜାତି, ଦେଶ ଓ ପୃଥିବୀର ଅଶେଷ ଉପକାର ସାଧନ କରିପାରିବେ । ମୁଁ ଏହି ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ଯୋଗିନୀମାନଙ୍କ ସ୍ୱରଚିତ ପୁସ୍ତକ ଯଥା—ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ, ସୀତାଦେବୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର, ଏଲିଜାବେଥ୍ ହେଇଚ୍, ନାନସୀ ଫେଲାନ୍ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ତଥା ଆଉ କେତେକ ଯୋଗବିଦ୍ୱାନ୍ ଯଥା—ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା, ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଶର୍ମା, ହାର୍ବା ଡ଼େ ଓ ବିବେକ ବର୍ଗଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ଏକ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ପ୍ରାମାଣିକ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରଚନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସୀ ହୋଇଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ରଚନା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗୀ ଓ ଯୋଗିନୀଙ୍କ ୪୦/୫୦ଟି ପୁସ୍ତକ ପଠନ ଓ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା ।

ଆମ ଉତ୍କଳରେ ନାରୀ ଶିକ୍ଷାର ବିଶେଷ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ନାନା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସରେ ଉତ୍କଳର ପଲ୍ଲୀବାସିନୀ ନାରୀମାନେ ଆଚ୍ଛାଦିତା । ଯୋଗଶିକ୍ଷା ତ ଦୂରର କଥା, ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ସ୍କୁଲ କଲେଜକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନାହାନ୍ତି । ଆମ ପୁରପଲ୍ଲୀର ମାଆମାନେ ତାଙ୍କ ଝିଅ ଓ ପୁଅଙ୍କୁ 'ଟୀକା ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର' ପଢ଼ିବାକୁ ମନା କରନ୍ତି, କାରଣ କାଳେ ପୁଅ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ଯୋଗୀ ହୋଇଯିବ ଓ ଝିଅ ମଧ୍ୟ ସଂସାର ପ୍ରତି ବିରାଗ ହେବ । ପ୍ରକୃତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମବାଦୀ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଯୋଗ ସହିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରି ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ପରି ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ବିଦ୍ୱାନ୍‌ମାନେ ସଫଳତାର ସହ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକବାଦଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିପାରିଛନ୍ତି, ଫଳରେ ଯୋଗ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି । ଆଉ ନାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗଶିକ୍ଷା କରିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନୁଚିତ ବୋଲି ଯେଉଁ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଥିଲା, ତାହା ଦୂର ହୋଇଗଲାଣି । ଆଜି ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ମହିଳାମାନେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କଲେଣି । ନିମ୍ନରେ କେତେକ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ଯୋଗିନୀମାନଙ୍କ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି ।

ସୀତାଦେବୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର—ଶ୍ରୀମତୀ ସୀତାଦେବୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ୧୯୧୨ ମସିହାରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ୧୯୨୭ ମସିହାରେ ସେ ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ସେ ଦୀର୍ଘ ଦୁଇବର୍ଷ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ପାଠ କରି ଓ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି କୁଶଳତା ହାସଲ କରିଥିଲେ । ସେ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର (Medical Science)ରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ କୁଶଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥିଲେ । ସେ ଶ୍ରୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ସ୍ଥାପିତ ଯୋଗସଂସ୍ଥାନ, ସାନ୍ତାକ୍ରୁଜ, ଦିଲ୍ଲୀରେ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଓ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷା ପଦ ତୁଲାଉଥିଲେ । ପୁଣି ଯୋଗସଂସ୍ଥାନର ମହିଳା ବିଭାଗର ମଧ୍ୟ ମୁଖ୍ୟା ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେୟ ହେଲା, ପୃଥିବୀର ସର୍ବପ୍ରଥମ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଣୟନ କରିବା । ତାଙ୍କ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ "Yoga physical education for woman" ନାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଆଦୃତ ହେଲା । ଦେଶ ବିଦେଶରେ ବହୁ ନାରୀ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେଲେ । ଏପରିକି ଆମେରିକା ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ଶ୍ରୀମତୀ ସୀତାଦେବୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ ।

ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ—ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ନାମ ହେଉଛି ଇଉଜିନ୍ ପେଟରସନ୍ । ଏହି ଇଉରୋପୀୟ ମହିଳାଜଣକ ଭାରତର ମନ୍ତ୍ର, ତନ୍ତ୍ର ଓ ଯୋଗବିଦ୍ୟାର ମହିମା ଶୁଣି ଭାରତକୁ ଆଗମନ କରିଥିଲେ । ଅତି ଶୀଘ୍ର ସେ ତତ୍କାଳୀନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପଣ୍ଡିତ ଜବାହରଲାଲ ନେହେରୁଙ୍କ ଜଣେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବାନ୍ଧବୀ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ସେ ଏକ ହିନ୍ଦୀ ଫିଲ୍ମରେ ନାୟିକା ରୂପେ ମଧ୍ୟ ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ । ପରେ ସେ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲେ । ନାନା ପ୍ରକାରର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବିଫଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିଲା । ଶେଷରେ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କରିପାରିଥିଲେ । ଫଳରେ ସେ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଚୀନ, ଆମେରିକା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶରେ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ହଲିଉଡ୍‌ର ଅନେକ ଚିତ୍ରତାରକା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କଠାରୁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଯାଇଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—"Forever young forever healthy", "Yoga for you" ଓ "Yoga technique for health and happiness" ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏଲିଜାବେଥ୍ ହେଇର୍ (ପରେ ଶ୍ରୀମତୀ ଏଲିଜାବେଥ୍ ହେଗ୍)—ଏହି ମହିଳା ଜଣକ ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଅଟନ୍ତି । ସେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ ସାହିତ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ପାରଙ୍ଗମ ସାହିତ୍ୟିକା ଥିଲେ । ସେ ସ୍ଲେଭାରଞ୍ଜନ ଯେସୁଡ଼ିଏନ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାବରେ ସୁଇଜରଲ୍ୟାଣ୍ଡଠାରେ ଏକ ଯୋଗସଂସ୍ଥାନ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ପରେ ସାରା ମହାଦେଶରେ ଯୋଗବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ଏଲିଜାବେଥ୍ ହେଇଚ୍ ଓ ସ୍ଲେଭାରଞ୍ଜନ ଯେସୁଡ଼ିଏନ ମିଳିତ ଭାବରେ 'Yoga and health' ଓ 'Yoga uniting east and west' ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ଏକାକୀ 'Sexual Energy and Yoga' ନାମକ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ନାରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ଦାନ କରି ଓ ଏହା ପ୍ରତି ଅନୁପ୍ରାଣିତା କରାଇ ସେ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।

ନାନ୍ସୀ ଫେଲାନ୍—ନାନ୍ସୀ ଫେଲାନ୍ ଜଣେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲୀୟ ଫୋଟୋଗ୍ରାଫର ଓ ପରିବ୍ରାଜିକା ଅଟନ୍ତି । ଚୀନର ସାଂଘାଇଠାରେ ସେ ମାଇକେଲ ଭଲିନ୍‌ଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିଥିଲେ ଓ ଭଲିନ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ଯୋଗଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ତାପରେ ସେ ଭଲିନ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ଭାବରେ ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ଯୋଗବିଦ୍ୟାଳୟମାନ ସ୍ଥାପନ କରି ମହାଦେଶରେ ଯୋଗଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର କରିଥିଲେ । ନାନ୍ସୀ ଜଣେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଯୋଗଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଥିଲେ । ନାନ୍ସୀ ମଧ୍ୟ ଭଲିନ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଥିଲେ । ସେହି ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ହେଲା 'Yoga for woman' ଓ ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଉତ୍ତମ ପୁସ୍ତକ ।

ଏହିପରି ଅନେକ ଯୋଗଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଓ ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ନାରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଯୋଗଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର କରାଇଥିଲେ । ଯେଉଁ ନାରୀମାନେ ବିନା ପୁସ୍ତକ ରଚନାରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଯୋଗର ଶିକ୍ଷାଦାନ ଓ ପ୍ରସାର କରାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ନାମମାତ୍ର ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଛି । ସେମାନେ ହେଲେ—ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ସ୍କିଭିଆ, ଶ୍ରୀ କୁମାରୀ ସରସ୍ୱତୀ ଶାସ୍ତ୍ରିଣୀ, ଗ୍ରେସ୍ ଆଦମ୍, ମେରୀ ବେଟ୍‌ସ୍, ଜୁଲିଟି ମେଘିୟସ୍, ଲଭିଟି ଏଡ୍‌ୱାର୍ଡ଼ସ, ଷ୍ଟେଲାଚେରଫାସ୍ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ହଂସାଜୀ ଜୟଦେବ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ଇତ୍ୟାଦି । ଅତଏବ ଏହି ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀ ନାରୀମାନେ ଏହା କରି ଦେଖାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ, ଯାହା ପୁରୁଷମାନେ କରିପାରନ୍ତି, ତାହା ନାରୀ ପକ୍ଷେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ସତରେ, ନାରୀ ଶକ୍ତିରୂପିଣୀ ଓ ଅପରାଜିତା । ଯଦିଓ ପୁରୁଷର ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବେଶୀ ହୋଇପାରେ, ତଥାପି ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀର ସମାନ, ଏହା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ତେଣୁ ନିଜର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମନରେ କୌଣସି ଦ୍ୱିଧା ନ କରି ବା ସମାଜ ପରିବାର ତଥା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମାଲୋଚନାକୁ ଭୟ ନ କରି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିଶ୍ଚୟ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଇପାରିବେ, ଯାହାକି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମାଧ୍ୟମ ଯଥା କୌଣସି ଔଷଧ ବା ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଦେଇ ନ ପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ଓ ଲୋକଙ୍କ ଧାରଣା

ଆମ ଭାରତରେ ଅଗଣିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ଜନତା ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ କେବଳ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଆସନକୁ ହିଁ ଯୋଗ ବୋଲି ବୁଝନ୍ତି । ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ପଚାରିଛି ଯେ, ତୁମେ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କ'ଣ ଜାଣ ? ସେମାନେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି—"ହଁ, ମୁଁ ଯୋଗ ଭଲଭାବରେ ଜାଣେ । ମୁଁ ଶୀର୍ଷାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱପଦ୍ମାସନ ଓ ମୟୂରାସନ ଇତ୍ୟାଦି ଆସନ ଭଲଭାବରେ କରିପାରେ ।" ଆଉ କ'ଣ ଜାଣ ବୋଲି ପଚାରିଲେ ସେମାନେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି—"ଆଉ କ'ଣ ! ଏତିକି ତ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କଠିନ ଆସନ ସବୁ କରିବା କ'ଣ କମ୍ କଥା ?" ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ କେବଳ ସର୍କସରେ ଖେଳ ଦେଖାଉଥିବା ଖେଳାଳୀ ପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଷ୍ଟକର ଆସନ କରିଦେଲେ ବା କରିପାରିଲେ ଜଣେ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶଦ ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଅଛି ବୋଲି ଭାବିବା ଭୁଲ ।

ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା କିପରି ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରାଯାଇପାରିବ ଓ ପୁରୁଷ, ପ୍ରକୃତି ତଥା ସୁଖମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା । ଆଉ ସେଥିପାଇଁ କେବଳ କେତେକ ସହଜ ସରଳ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଆଉ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩୦/୪୫ ମିନିଟ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ସହଜ କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ପସନ୍ଦ କରାଯାଇ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ଯାହାଫଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନାରୀ ଯଥା ନୂଆ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନାରୀମାନେ, କେବେ ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିଥିବା ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଆରାମରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ । ଆହୁରି ଯୋଗ ଏକାଧାରରେ ଏକ ସାହିତ୍ୟ, ବିଜ୍ଞାନ, ଦର୍ଶନ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଏସବୁ ଭିତରୁ ଯାହା ଭାବିପାରନ୍ତି, ତାହା ଠିକ୍ ହେବ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀ ମହିଳାମାନେ ଏହାର ସୁଫଳ ପାଇବାକୁ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାରଧାରା ଓ ଦର୍ଶନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ଗୁରୁଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ନିଜେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ମଧ୍ୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବ । ଗୁରୁଙ୍କର ଅଭାବ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଗୁରୁ ସ୍ୱୟଂ ମିଳିଯାନ୍ତି । ତେବେ ଆପଣ ଯଦି ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ବା ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥାନ୍ତି, ଆରାମରେ ସମୟ ଓ ସୁବିଧା ମିଳିଲେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ମନେରଖନ୍ତୁ ନିଜ ବିବେକ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁ ଅଟେ । ''ମନ ମୋହର ନିଜ ଗୁରୁ, ଉଦ୍ଧବ କେତେ ତୁ ପଚାରୁ ।''—ପରା ଆମ ଭାଗବତରେ ଅଛି । ତେଣୁ ଭୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୂର ହୋଇଯିବ । କାଲି, କାଲି ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଜି ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆମର ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା । ଆମେ ବହୁତ କାନ୍ଦି ସାରିଛୁ, ବହୁତ ଲୁହ ଗଡ଼ାଇ ସାରିଛୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଦୁଃଖ କରିବାର ବେଳ ନାହିଁ । ଆସନ୍ତୁ, ଜୀବନକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଖମୟ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବା । ପ୍ରଥମ ବାଧାବିଘ୍ନରେ ଡରିଯିବା ନାହିଁ । "No pain no gain." କଷ୍ଟ ନ କଲେ କୃଷ୍ଣ ମିଳନ୍ତି ନାହିଁ ! ମୋର ଆଗାମୀ ପୁସ୍ତକ 'ସଚିତ୍ର ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ'କୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନ ସମସ୍ୟା ଓ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ

ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ କହିଆସୁଛି ଯେ, ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ କେବଳ କେତେକ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ବା କ୍ରିୟାରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଦର୍ଶନ, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବା ସାହିତ୍ୟ ଅଟେ । ମାନବର—ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ନାରୀ ଜୀବନର ସକଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ନାରୀମାନଙ୍କର କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରୁଛି । ଆଉ ବିଶଦ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ 'ସଚିତ୍ର ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ'—ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା (ଆନନ୍ଦ ପେପର ବେକସ୍, ମାଦ୍ରାସା ରୋଡ଼, କାଶ୍ମୀରୀ ଗେଟ୍, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ) କିମ୍ବା YOGA—meaning, values and practice—Dr. Phulagenda Sinha (Jaico Books) ପଢ଼ନ୍ତୁ । ମୁଁ ଏଠାରେ କେବଳ ନାରୀଙ୍କର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଆଲୋକପାତ କରୁଛି । ଆଉ ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଏହି ମୁଖ୍ୟ ତିନୋଟି ସମସ୍ୟାର ସୁସମାଧାନରେ ନିଶ୍ଚୟ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇପାରିବ । ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଲା—(୧) ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନସାଥୀ ପସନ୍ଦ, (୨) କାମସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା, (୩) ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ।

◆ (୧) ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନସାଥୀ ପସନ୍ଦ ◆

ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ କହେ, ଆମେ ଯାହା ଇଚ୍ଛା କରୁ ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଉ । ଜଣେ ନାରୀ କିପରି ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନସାଥୀ ସନ୍ଧାନ କରିବ ତାର ଉପାୟ ଯୋଗ ବତାଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ । ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣକ ବିନା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଅର୍ଦ୍ଧାଙ୍ଗ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଥାଏ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିଦିତ ଯେ, ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବିବାହ କିପରି ଦୁଃଖଦାୟକ ଓ ହୃଦୟବିଦାରକ ଅଟେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାରୀ ପ୍ରଥମେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁରୁଷ ସହିତ ବିବାହ ବନ୍ଧନ ହୋଇଗଲେ ହିଁ ଜୀବନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ଏହି ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ମହର୍ଷି ବାତ୍ସ୍ୟାୟନଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'କାମସୂତ୍ର' ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଆହୁରି ଯେଉଁମାନେ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ିଯାଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ହତାଶା ବା ଦୁଃଖ କରିବାର କିଛି ନାହିଁ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ କରିପାରିବେ ଓ ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ ପୁସ୍ତକ 'କାମସୂତ୍ର' ପାଠ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି । ଦେଖିବେ, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନକୁ କିପରି ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ଉପାୟ ପାଇଯାଇଛନ୍ତି । ନିଜ ନାକ କଟିଗଲା ବୋଲି ଅନ୍ୟର ନାକ କାଟନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନସାଥୀ ପାଇପାରିବେ ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିବାହରେ ବନ୍ଧନ ହୋଇପାରିବେ, ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ତାହା ତୁମର ସମାଜର ହୀନବ୍ୟକ୍ତି—ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ବିରୋଧରେ ଏକ ବିଜୟର ପ୍ରତୀକ ହେବ । ମହର୍ଷି ବାତ୍ସ୍ୟାୟନଙ୍କ 'କାମସୂତ୍ର' ଏକ କାମ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ କିପରି ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖମୟ କରି ଗଢ଼ିତୋଳିବେ, ତାହାହିଁ ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିପାଦିତ ବିଷୟ । ଶେଷରେ ମୁଁ ମୋର ପ୍ରିୟ ପାଠିକାଗଣଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦେଉଛି ଯେ, ଏହି କାମସୂତ୍ର ପୁସ୍ତକ ଇଂରାଜୀ ତଥା ଅନ୍ୟ ଭାରତୀୟ ଭାଷା ଏପରିକି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଜେ. ମହାପାତ୍ର ଏଣ୍ଡ କୋ., ଭାଷାକୋଷ ଲେନ୍ (ନିମଚୌଡ଼ି) କଟକ-୨ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ବାତ୍ସ୍ୟାୟନ କାମସୂତ୍ର, ଅନୁବାଦ-ନବକିଶୋର ମହାପାତ୍ର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜେ. ମହାପାତ୍ର ଏଣ୍ଡ କୋ.ଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଯୌନ ପତ୍ରିକା 'କାମନା' ପଢ଼ିପାରନ୍ତି ।

◆ (୨) କାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ◆

ନାନା ପ୍ରକାରର କାମ ସମସ୍ୟା ନାରୀ ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଭୋଗ କରିବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ନାରୀମାନେ ସୁଖମୟ ଯୌନ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କାମ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଯୌନ ବା କାମ ସମସ୍ୟା ୯୦ପ୍ରତିଶତ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣରୁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । "Sex is nothing but Psychology." 'କାମ' ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ । ତେଣୁ ଏହି ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ କେତେକ ଉତ୍ତମ କାମବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ତଥା ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଶ୍ଳୀଳ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଆପଣ ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀ ନାରାୟଣ ଶର୍ମାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ', 'ଯୌବନ ଔର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ଓ 'ପତ୍ନୀ ସମସ୍ୟାଏଁ ଔର ସମାଧାନ' (ହିନ୍ଦି ପ୍ୟାକେଟ ବୁକ୍ସ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ) ପଢ଼ିପାରନ୍ତି ।

◆ (୩) ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ◆

ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟରେ ନାରୀକୁ କବି ଓ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଲତା ସହିତ ତୁଳନା କରିଥାନ୍ତି ଓ ପୁରୁଷକୁ ବୃକ୍ଷ ସହିତ । ଲତା ଯେପରି ଅସହାୟ ତଥା ଦୁର୍ବଳ ପୁଣି ବୃକ୍ଷରେ ଭରା ଦେଇ ବଢ଼ିଥାଏ, ସେହିପରି ନାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବୋଲି କବିମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ, ନାରୀ ହେଉ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ହେଉ ନିଜ ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ାନାହିଁ । ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ଅନ୍ତରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନନ୍ତଶକ୍ତି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅଛି । ଆମ୍ଭେ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଚଳିବାକୁ ସ୍ୱୟଂ ସକ୍ଷମ ଅଟୁ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ସଦାବେଳେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା ଅନୁଚିତ । ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିଧେୟ । ତେଣୁ ନାରୀମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ନାରୀମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ କାମଧନ୍ଦା ଶିଖିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ଚାକିରୀ, ରାଜନୀତି, ବୃତ୍ତିଗତ ପେଶା ବା ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସମ୍ପ୍ରତି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପୁଣି ଭାରତ ପରି ଜନବହୁଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଏସବୁ ଚାକିରୀ ଓ ବ୍ୟବସାୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ାଦୌଡ଼ ପରି ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଚାଲିଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପତ୍ରିକା (Competition Magazine)ଗୁଡ଼ିକ ପାଠ କରି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଉନ୍ନତ କରି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳ ହୋଇ ଭଲ ଚାକିରୀ, ଭଲ ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଭଲ ବ୍ୟବସାୟ କରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ନିଜ କ୍ୟାରିଅର ଗଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯାହା କରିବ ଭଲ କରିବ ଓ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ବୁଝିବେ, ଯେକୌଣସି କାମ ଉଚ୍ଚ କିମ୍ବା ନୀଚ ନୁହେଁ । ଯୋଗୀ ଏକ ଭଲ ପେଶା ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ଯେଉଁଠି ସେ ଧନ, ଯଶ, କ୍ଷମତା ଓ ପଦବୀ ପାଇପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗ୍ରୀକ୍ ଦାର୍ଶନିକ ପ୍ଲାଟୋଙ୍କ କଥା ମନେପଡ଼େ—"The punishment of the wise who refuse to take part in the affairs of the government is to be governed by unwise men." ଏହାର ଅର୍ଥ ଆପଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝିପାରୁଥିବେ, ତେଣୁ କ୍ଷମତାକୁ ହାତଛଡ଼ା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଉପସଂହାରରେ ମୁଁ ଏହା କହିବାକୁ ଚାହେଁ ଯୌନ ଓ ଦାମ୍ପତ ଜୀବନ ନିନ୍ଦନୀୟ ନୁହେଁ । ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରର ପ୍ରଣେତା ବା ପିତା (Father of Yogic Science) ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳି ଓ ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରର ପିତା (Father of Philosophy) ମହର୍ଷି କପିଳ ମଧ୍ୟ ଗୃହସ୍ଥ ଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଓ ଶିବ ଯେଉଁମାନେ ଯଥାକ୍ରମେ ଗୀତା ଓ ଶିବ ସଂହିତାରେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାର କରିଥିଲେ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଗୃହସ୍ଥ ଅଟନ୍ତି । ତେଣୁ କିପରି ଭାବରେ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନ ଓ ସାଧାରଣ ଯୌନଜୀବନକୁ ନିନ୍ଦା କରାଯାଇପାରିବ ? ତେବେ ମଧ୍ୟମ ପନ୍ଥା ହିଁ ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ଯଥା ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବା ଅତି କାମୁକତା ଉଭୟ ଚରମପନ୍ଥାଦ୍ୱୟ ମାନବପକ୍ଷେ ବର୍ଜନୀୟ ଅଟେ । ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଆଜିର ନାରୀମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା—ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନସାଥୀର ପସନ୍ଦ, କାମସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ତଥା ଯୋଗଦର୍ଶନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନବୃଦ୍ଧି କଲେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଆହୁରି ସୁଖମୟ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିପାରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ

ମାନବ ଶରୀରକୁ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଜଟିଳ ଯନ୍ତ୍ର ପରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଅଟେ । ବହୁତ ଲୋକ ବାହ୍ୟକଥା ସିନା ଜାଣନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ନିଜେ କମ୍ ଜାଣନ୍ତି । ତେଣୁ ଗ୍ରୀକ୍ ଦାର୍ଶନିକ ସେକ୍ରେଟିସ୍ କହୁଥିଲେ ଯେ, "ମାନବ ! ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଜାଣ (Man, know thyself) ।" ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରାଥମିକ ବା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଫଳରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ରୋଗ ବା ଅସୁବିଧା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ତେବେ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ଏହିଠାରେ ଏହାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି । ମାନବ ଶରୀରରେ ପରିପାକ ବିଭାଗ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବିଭାଗ, ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗ, ରେଚନ ବିଭାଗ, ଚଳନ ବିଭାଗ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗ ରହିଥାଏ ।

◆ ପରିପାକ ବିଭାଗ ◆

ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଏହି ବିଭାଗଟି ପାଟି, ଗଳକକ୍ଷ, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଗ୍ରହଣୀ, ଯକୃତ, ଅଗ୍ନାଶୟ, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ରକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଅଛି । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ପରେ ଏହା ପାଟିର ଲାଳ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇ ଗଳକକ୍ଷ ଓ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଦେଇ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚେ । ଲାଳ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟର କେତେକାଂଶର ହଜମ ପକ୍ରିୟାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଓ ଭଲଭାବେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ତଥା ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶେ । ଯକୃତ ଓ ଅଗ୍ନାଶୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯାଏନାହିଁ । ଅଗ୍ନାଶୟରୁ ଏନଜାଇମ୍ ଗ୍ରହଣୀରେ ଖାଦ୍ୟ ସହ ମିଶେ । ପାଟି, ପାକସ୍ଥଳୀ, ଗ୍ରହଣୀ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ପାଟିରେ ଦାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରେ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁଣ୍ଡ କରନ୍ତି । ଗୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ସହ ପାଚକ ରସ ମିଶି ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲରୂପେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ତାହା କେତେକ ସରଳ ପଦାର୍ଥରେ ପରିଣତ ହୁଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ଶେଷ ଭାଗରେ ଏହି ସରଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଜଳ ସହିତ ଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶନ୍ତି । ଖଦଡ଼ା ଅଂଶତକ ବୃହଦନ୍ତ୍ରକୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ଖଦଡ଼ାରୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଜଳ ଓ ପାଚକରସ ଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଶେଷକୁ ଖଦଡ଼ାତକ ମଳ ରୂପରେ ବିସର୍ଜନ ହୋଇଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ◆

ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବିଭାଗର ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ ହେଲା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ । ଏହାର ଆକାର ପ୍ରାୟ ହାତମୁଠାର ଆକାର ପରି, ମାତ୍ର ଭିତରଟା ଫମ୍ପା । ଏହାର ଭିତର ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ, ଯଥା—ଦକ୍ଷିଣ ଅଳିନ୍ଦ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ନିଳୟ ତଥା ବାମ ଅଳିନ୍ଦ ଓ ବାମ ନିଳୟ । ଦେହରୁ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଶିରାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହିତ ହୋଇ ଶେଷକୁ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ଶିରାରେ ଆସି ଦକ୍ଷିଣ ଅଳିନ୍ଦରେ ପହଞ୍ଚେ । ସେଠାରୁ ରକ୍ତ ଦକ୍ଷିଣ ନିଳୟକୁ ଯାଏ । ଦକ୍ଷିଣ ନିଳୟରୁ ରକ୍ତ ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ ଧମନୀଯୋଗେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରକ୍ତ ସଫା ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ ଶିରାଯୋଗେ ବାମଅଳିନ୍ଦକୁ ଆସେ । ବାମ ଅଳିନ୍ଦରୁ ରକ୍ତ ବାମ ନିଳୟକୁ ଯାଏ । ସେଠାରୁ ଧମନୀଯୋଗେ ଶରୀରର ଚାରିଆଡ଼କୁ ଯାଇଥାଏ । ବଡ଼ ଧମନୀରୁ ଶାଖା, ଶାଖାଧମନୀରୁ ପ୍ରଶାଖା ଆଦି ବାହାରି ଶେଷକୁ କୈଶିକ ଧମନୀରେ ପ୍ରବେଶ ହୁଏ । କୈଶିକ ଧମନୀରେ ରକ୍ତ ଗତି କଲାବେଳେ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଓ ଅନ୍ୟ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ରକ୍ତର ମଇଳା ଅଂଶ ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା କୈଶିକ ଶିରାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । କ୍ରମେ ବଡ଼ରୁ ବଡ଼ ଶିରାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ଶେଷକୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଦକ୍ଷିଣ ଅଳିନ୍ଦକୁ ଯାଏ । ଅଳିନ୍ଦ ଓ ନିଳୟ କ୍ରମାଗତ ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥାନ୍ତି । ଏମାନେ ପ୍ରସାରିତ ହେଲାବେଳେ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହେଲାବେଳେ ରକ୍ତପ୍ରେରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଫଳରେ ଆମେ ନାଡ଼ି ଓ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ ।

◆ ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗ ◆

ନାକ, ଗଳକକ୍ଷ, ଶ୍ୱାସନଳୀ, କ୍ଲୋମନଳୀ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶ୍ୱାସବିଭାଗର ଅଙ୍ଗ ଅଟନ୍ତି । ବାୟୁ ନାକରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନାସିକାପଥ, ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ କ୍ଲୋମନଳୀ ଦେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ କୁହାଯାଏ । ତାପରେ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ କ୍ଲୋମନଳୀ, ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ନାସିକାପଥ ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ । ଏହାକୁ ନିଶ୍ୱାସବାୟୁ କୁହାଯାଏ । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଶ୍ୱାସରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଉ । ବାୟୁ ନାକରୁ ଗଳକକ୍ଷ, ସେଠାରୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ, ଶ୍ୱାସନଳୀରୁ କ୍ଲୋମନଳୀ ଓ ସବା ଶେଷରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ । କ୍ଲୋମନଳୀ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ପଶି ବହୁ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଶେଷକୁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ନଳୀରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ଏହି ନଳୀରୁ ଅନ୍ୟ ନଳୀ ବାହାରି ନାହିଁ । ତା'ର ଅଗରେ ପାଣିଫୋଟକା ଭଳି ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଠରୀ ରହିଛି । ତାହାକୁ ବାୟୁକୋଠରୀ କୁହାଯାଏ । ବାୟୁ ଶେଷକୁ ସେହି ବାୟୁକୋଠରୀରେ ପହଞ୍ଚେ । ବାୟୁକୋଠରୀ ଉପରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନାଳୀ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ବାୟୁକୋଠରୀର ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନାଳୀର ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାୟୁକୋଠରୀର ବାୟୁ ଭିତରକୁ ଆସୁଛି । ଉଭୟ ଗ୍ୟାସର ଅଦଳ ବଦଳ ଏହିପରି ଭାବରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟରେ ଘଟିଥାଏ ଓ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ଛେଳିର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ତାକୁ ଜଳରେ ପକାଇଦେଲେ ଦେଖିବେ ତାହା ଜଳରେ ଭାସୁଛି । ତାକୁ ଚିପିଦେଲେ ତାହା ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଉଛି । କାରଣ ସେଥିରେ ଥିବା ବାୟୁ ବାହାରିଯାଉଛି । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନଳୀମାନଙ୍କର ଏକ ଥଳି ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଶ୍ୱାସବିଭାଗକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସଂପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆମେ ଆମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇଥାଉ, ଫଳରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରହିବା ।

◆ ରେଚନ ବିଭାଗ ◆

ମଣିଷର ପ୍ରତି ଜୀବକୋଷରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରାସାୟନିକ ପକ୍ରିୟା ଘଟେ । ସେହି ପକ୍ରିୟା ହେତୁ ବଞ୍ଚିବା, ବଢ଼ିବା, କାମ କରିବା ଆଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ସେହି ପକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଦେହର କ୍ଷତି ଘଟାଇବା ଭଳି କେତେକ ଜିନିଷ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହି ଜିନିଷ କୋଷ ଭିତରୁ ରକ୍ତକୁ ଚାଲିଆସେ । ଉଦର ମଧ୍ୟରେ 'ବୃକ୍କ' ବୋଲି ଦୁଇଟି ଅଙ୍ଗ ରହିଛି । ଏମାନଙ୍କ ଆକାର ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି ପରି । ରକ୍ତ ବୃକ୍କ ଭିତରକୁ ଗଲେ ସେଠି ରକ୍ତରେ ଥିବା କ୍ଷତିକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜଳ ଛାଣି ହୋଇ ମୂତ୍ର ରୂପେ ଗୋଟିଏ ନଳୀ ଦେଇ ବୃକ୍କରୁ ବାହାରିଆସେ । ସେହି ନଳୀକୁ 'ମୂତ୍ର ସରଣୀ' ବୋଲି କହନ୍ତି । ମୂତ୍ର ଏହି ନଳୀ ଦେଇ 'ମୂତ୍ରାଶୟ'କୁ ଯାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟ ଅଙ୍ଗଟି ଥଳି ଭଳି । ମୂତ୍ରାଶୟ ମୂତ୍ରରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଆମକୁ ପରିସ୍ରା ଲାଗେ ।

◆ ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗ ◆

ଚାଲିଲାବେଳେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଏକାଠି ଚାଳିତ ହୁଏ । ସାପଟିଏ ଦେଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ ଅଟକିଯାଏ କିମ୍ବା ଦଉଡ଼ିଯାଏ । ଖାଇବାବେଳେ ହାତ, ଆଖି, ପାଟି ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହିପରି ଭାବରେ ସମନ୍ୱୟ ରହିଥିବା ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ର ଏ ବିଭାଗର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ମସ୍ତିଷ୍କ ମୁଣ୍ଡର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖପୁରୀ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ଏବଂ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ । ଏହାରି ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରେ ସହଜରେ ଆଘାତ ଲାଗିପାରେ ନାହିଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ ହେଲା ବୃହତ ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ସହସ୍ରାର, ଅନୁମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାଶୀର୍ଷ । ଏ ତିନୋଟି ଅଂଶ ମଧ୍ୟରୁ ସହସ୍ରାରଟି ହେଉଛି ଅତିଶୟ ବଡ଼ ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟ ଦୁଇଅଂଶକୁ ଢାଙ୍କି ରହିଥାଏ । ଏହା ଦେହରେ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଭାଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି ଏହାକୁ ସହସ୍ରାର କହନ୍ତି । ସହସ୍ରାର ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଭାଙ୍ଗ ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ସହସ୍ରାରଟିକୁ ବାମ, ଡାହାଣ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରୁଛି । ସହସ୍ରାର ଦ୍ୱାରା ଆମର ପଞ୍ଚେନ୍ଦ୍ରିୟର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । କଥା କହିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ସହସ୍ରାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ମନେରଖିବା, ମନେ ପକାଇବା, ଚିନ୍ତା କରିବା, ଯୁକ୍ତି କରିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ସହସ୍ରାର ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସହସ୍ରାର ତଳଭାଗରେ ପଛଆଡ଼କୁ ଅନୁମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସମ୍ମୁଖ ଆଡ଼କୁ ସୁଷୁମ୍ନାଶୀର୍ଷ ଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାଶୀର୍ଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିମ୍ନତମ ଅଂଶ । ଏହା ତଳଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବି ମେରୁଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ଗଠନ କରିଛି ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ସୁଷୁମ୍ନାଶୀର୍ଷ ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ବୃକ୍‌କ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ଆମର ଇଚ୍ଛାଧୀନ ନୁହେଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ୧୨ଯୋଡ଼ା ଓ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରୁ ୩୧ଯୋଡ଼ା ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ର ବାହାରିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପିଛି । ଏ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ାରୁ ଗୋଟିଏ ସୂତ୍ର ଓ ତାହାର ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ଶରୀର ଭିତରର ଏବଂ ବାହାରର ସମ୍ବାଦ ନେଇ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରେ ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ରକୁ ସମ୍ବାଦବାହୀ ବା ସଂଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ର କୁହାଯାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ସମ୍ବାଦଗୁଡ଼ିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଠାଇଦିଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ବାଦ ପାଇଲାପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଦେଶ ପଠାଏ । ସେହି ଆଦେଶକୁ ସ୍ନାୟୁ ଯୋଡ଼ାର ଅନ୍ୟସୂତ୍ରଟି ଓ ତାହାର ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀକୁ ବହି ନିଅନ୍ତି । ଏହି ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ରକୁ ଆଦେଶବାହୀ ସ୍ନାୟୁସୂତ୍ର କହନ୍ତି । ଆଦେଶ ପାଇ ମାଂସପେଶୀ ଚାଳିତ ହୁଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆମର ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ତଥା ସୁନ୍ଦର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରେ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ସକ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ତ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକଥା; ଆମର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ହେବା ଉଚିତ । ଆଉ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିଲେ ମାନବ ସୁଖୀ ହୋଇପାରିବ । ସୁଖୀ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ମାନବକୁ ହିଁ ମୁକ୍ତପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ କୁହାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ନାରୀ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ◆

ନାରୀ ଶରୀରର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା—(୧) ବାହ୍ୟ ଓ (୨) ଅନ୍ତଃ । ବାହ୍ୟ ଯୌନାଙ୍ଗ ଏହା—ଯାହାକୁ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଏହି ଅଂଶ ଶରୀର ବାହାରେ ଥାଏ । ନାରୀ ଶରୀରର ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ଯାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହାୟକ ଓ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ ସେହି ଅଙ୍ଗ ଅନ୍ତଃ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ, ଯାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି—

(୧) ଯୋନି, (୨) ଭଗାଙ୍କୁର, (୩) ଗର୍ଭାଶୟ, (୪) ଡିମ୍ବପ୍ରଣାଳୀ, (୫) ଡିମ୍ବାଶୟ ।

(୧) ଯୋନି—ଏହା ନାରୀ ଶରୀରର ଜଙ୍ଘଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ମୂତ୍ରନଳୀର ନିମ୍ନରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗକୁ ଏଥିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ଶରୀରର ଭିତରେ ଥିବା ଗର୍ଭାଶୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ଯୌନନଳିକା କହନ୍ତି । ଏହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ୪"-୫" ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣଶୀଳ ଏହି ନଳିକାର ବଢ଼ିବା ଓ କମିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ ବୃହଦାକାର ବା କ୍ଷୁଦ୍ରାକାର ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗକୁ ଧାରଣା କରିବା ପାଇଁ ସଙ୍କୋଚନ ବା ପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ସଂପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

(୨) ଭଗାଙ୍କୁର—ଏହାକୁ ଭଗନାସା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏହା ଯୋନି ଓ ମୂତ୍ରଦ୍ୱାରର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଥାଏ । ଏହାର ଆକାର ମଟରଚଣା ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଙ୍ଗ ସାଧାରଣତଃ କୋମଳ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ନାରୀ କାମାବେଗରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ମଧ୍ୟ କାମୋତ୍ତେଜନାରେ କଠିନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଭଗାଙ୍କୁର ନାରୀ ଦେହର ଉତ୍ତେଜନାର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମୁଖ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଅଟେ, ଯାହାର ସ୍ପର୍ଶ ମାତ୍ରକେ ନାରୀ କାମୋତ୍ତେଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସମ୍ଭୋଗ ପୂର୍ବରୁ ପୁରୁଷ କିଛି ସମୟ ଏହାକୁ ଆଉଁଷିବା ଦରକାର । ତେବେ ଶୀଘ୍ର ନାରୀ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ସମ୍ଭୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ନାରୀମାନଙ୍କର ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବିଳମ୍ବରେ କାମବାସନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଏହି କ୍ରିୟାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଭଗାଙ୍କୁରକୁ ନାରୀ ଜାତିର ଲିଙ୍ଗ ବୋଲି ମାନନ୍ତି ।

(୩) ଗର୍ଭାଶୟ—ଏହି ଅଙ୍ଗ ନାରୀର ଯୋନିନଳିକାର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହାର ଆକାର ପ୍ରାୟ ନାସ୍‌ପାତି ଫଳ ସଦୃଶ ଅଟେ । ଏହା ନାରୀର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ କାରଣ ଗର୍ଭାଧାନଠାରୁ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ନଅମାସ ଶିଶୁକୁ ଏହା ଧାରଣ କରି ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୪) ଡିମ୍ବପ୍ରଣାଳୀ—ପ୍ରାୟ ୫ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଡିମ୍ବପ୍ରଣାଳୀ ଦୁଇଟି ଥାଏ । ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ଉପରିଭାଗରେ ଦୁଇଆଡ଼କୁ ଦୁଇବାହୁ ପରି ଲମ୍ବି କରିଅଛି । ଏହାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତ ଗର୍ଭାଶୟ ସହିତ ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତ ଡିମ୍ବାଶୟ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଛିଦ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

(୫) ଡିମ୍ବାଶୟ—ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ଅଟେ । ଡିମ୍ବପ୍ରଣାଳୀ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଅନେକ ଡିମ୍ବକୋଷ ଅଛି । ଏଥିରେ ନାରୀର ରଜଡିମ୍ବ (ଅଣ୍ଡା) ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଡକୋଷ ସମାନ ଅଟେ । ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ନାରୀଠାରେ ମଧ୍ୟ ଡିମ୍ବାଶୟରେ ଡିମ୍ବ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ପୁରୁଷର ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ନାରୀର ଡିମ୍ବ ମିଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟାଟି ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀର ସମ୍ଭୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ◆

ସ୍ନାନ କରିବା ସମୟରେ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଭୁଲିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭଗାଙ୍କୁରର ଚାରିପଟେ ଓ ଭଗୋଷ୍ଠର ପରସ୍ତରେ ମଇଳା ଜମିଥାଏ, ଯାହା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଓ କୁଣ୍ଡିଆ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ଅତଏବ ସ୍ନାନ ସମୟରେ ବା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଭଲ ସାବୁନ୍‌ରେ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧୋଇବା ଦରକାର । ପୁଣି ଶୁଖିଲା, ପରିଷ୍କାର ଓ କୋମଳ ତଉଲିଆ ଦ୍ୱାରା ପାଣିକୁ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ପୋଛନ୍ତୁ । ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗର ବାଳକୁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ସମୟରେ କାଟିଦେବା ଉଚିତ । ଆହୁରି ଏହାକୁ ଭଲ ସାମ୍ପୁ (Shampoo) ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଧୋଇପାରନ୍ତି । ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗକୁ ବା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନୀରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯୌନଶିକ୍ଷା (Sex education) ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଆପଣ ନାନା ପ୍ରକାରର ଯୌନରୋଗ ଏପରିକି ଏଡ୍‌ସ ରୋଗ ପରି ମାରାତ୍ମକ ଓ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

◆ ନାରୀ ରୋଗ ◆

ମାସିକ ଧର୍ମରେ ଅନିୟମିତତା, ଗର୍ଭାଶୟ ଜ୍ୱଳନ, ଗର୍ଭାଶୟଚ୍ୟୁତି, ଲ୍ୟୁକୋରିଆ, ପ୍ରଦର, ମୁଖବ୍ରଣ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗକୁ ନାରୀରୋଗ କୁହାଯାଏ । ନିମ୍ନ ପ୍ରଦତ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବେ ।

(୧) ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆସନ
(୨) ଭୁଜଙ୍ଗ ଆସନ
(୩) ଶଲଭ ଆସନ

Digitized by srujanika@gmail.com

(୪) ଧନୁରାସନ
(୫) ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ
(୬) ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ
(୭) ଶବାସନ

◆ ନାରୀସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟା ◆

ନାରୀମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯଥା— ମୁଖରେ ବ୍ରଣ ହେବା, ମୁହଁରେ କଳାଦାଗ ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ ସେ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଲେଖୁନାହିଁ । ଆହୁରି କେତେକ କେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଭୋଗୁଥାଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିଥାଏ । କୌଣସି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େନାହିଁ । କେବଳ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମାନି ଚଳିଲେ ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । ଆପଣ ମୋଟି ହୋଇଥିଲେ ତନୁପାତଳୀ ହୋଇଯିବେ, ଯଦି ବହୁତ ପତଳା ହୋଇଥିବେ, ତେବେ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ଗଠନ କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ମଧ୍ୟ (ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉଚ୍ଚତା) ପାଇପାରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା

ମୁଁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଗାସନ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାୟକ । ନାରୀମାନେ ତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରିଣୀ ହୋଇପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଯୋଗାସନର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ଯୋଗାସନର କୌଣସି ପ୍ରକାରର କୁପ୍ରଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଦୁଇଥର ଭଲକରି ପଢ଼ି ଯୋଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ।

ସମୟ—ଯୋଗାସନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ଅଟେ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆସନ କରାଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ପେଟ ଖାଲି ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଶୀତରତୁରେ ବେଶୀ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମରତୁରେ କମ୍ ସମୟ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ହେବ, କାରଣ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀର ଉପରେ ଜଳବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ୩୦ରୁ ୪୫ମିନିଟ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଅଟେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ୩୦ମିନିଟ୍‌ରୁ ବେଶୀ ଓ ଶୀତରତୁରେ ୪୫ମିନିଟ୍‌ରୁ ବେଶୀ ସମୟ ଆସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶବାସନ ପାଇଁ ଆହୁରି ୧୦ରୁ ୩୦ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ କୁହାଯାଏ । ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଶେଷ ହେଲାପରେ ନିଶ୍ଚୟ 'ଶବାସନ' କରନ୍ତୁ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ—ନିଜ ଆହାରର ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ମାଛ ଓ ମାଂସକୁ ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଚୋବାଇ କରିଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଧିରେ ଧିରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ସୁଷମ ଆହାର (Balanced diet) କରନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ଚା' ବା କଫି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଚା' ବା କଫି ପିଅନ୍ତି, ତେବେ ଦିନକୁ ଦୁଇ କପ୍‌ରୁ ବେଶୀ ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମଦ, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଧୂଆଁପତ୍ର, ଭାଙ୍ଗ ତଥା ପାନ ଇତ୍ୟାଦି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ବେଡ଼ଟି ବା ସକାଳୁ ଉଠି ପାଣି ପିଇ ଝାଡ଼ାଯିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ବସ୍ତ୍ର—ସର୍ବଦା କମ୍ ପୋଷାକରେ ହିଁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ । ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ଢିଲା ହେବା ଉଚିତ । ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପାଗ ଓ ଜଳବାୟୁ ଅନୁରୂପ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ଶୀତରତୁରେ ଗରମ ଓ ବେଶୀ ପୋଷାକରେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମରତୁରେ ପତଳା ଓ ଅତି କମ୍ ପୋଷାକରେ ଆସନ କରାଯାଏ । ମହିଳାମାନେ ବ୍ଲାଉଜ୍ ସହିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶାଢ଼ୀ, ସ୍ଲାକ୍ସ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ (ପ୍ରସାରଣଯୁକ୍ତ) ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧି ପାରନ୍ତି । ଗରମ ସମୟରେ କେବଳ ଏକ ବିକନୀ ପିନ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଆସନ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ବେଶୀ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆପଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀରେ ରହନ୍ତି, କିଛି ସମୟ (ପାଞ୍ଚ ଦଶମିନିଟ୍) ବିନା ବସ୍ତ୍ରରେ ରହି ବାୟୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବାୟୁସେବନକୁ ବାୟୁସ୍ନାନ କହନ୍ତି । ଏହା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସ୍ଥାନ—ଯୋଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀରେ କରନ୍ତୁ । କୋଠରୀରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଯାହାଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଯେଉଁଠି ମଧ୍ୟ ଏକ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଯୋଗାସନ, ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ ଏକାକୀ କରନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଦର୍ଶକଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଯୋଗଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ବିନା ସଙ୍କୋଚରେ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ଆହୁରି, ଆପଣ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନିରବତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଚଟାଣ ଉପରେ ମଶିଣା ବା ଅନ୍ୟ କୋମଳ ଜିନିଷ ପକାଇ ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା—ପରିଷ୍କାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଯୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଯାଇ ହାତ ସାବୁନ୍‌ରେ କିମ୍ବା ପାଉଁଶରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଦାନ୍ତକାଠି କିମ୍ବା ଭଲ ବ୍ରଶ୍‌ରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ନିଜ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁଯାୟୀ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଉଷୁମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ସ୍ନାନ କରି ଯୋଗାସନ କରିବା ଭଲ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରକାର ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବର୍ଷାଋତୁରେ ନିମ୍ବ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁନାଶକ, ଶୀତଋତୁରେ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଚନ୍ଦନଯୁକ୍ତ ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ସାମ୍ପୁ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା ଆର୍ୟୁର୍ବେଦିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଭାରତ ପରି ଦେଶରେ ଆର୍ୟୁର୍ବେଦିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଔଷଧ କିମ୍ବା ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ (Cosmetics) ପ୍ରଶସ୍ତ ଅଟେ, କାରଣ ଏହା ଆମ ଜଳବାୟୁ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ । ନିଜ ବସ୍ତ୍ର ତଥା ଅନ୍ତର୍ବସ୍ତ୍ର (underwears) ସଫାସୁତୁରା ରଖନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ବସ୍ତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟହ ସଫା କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଚର୍ମର ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ଯୌନାଙ୍ଗ ଓ ସନ୍ଧିସ୍ଥଳର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଫଳାହାର ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ୧୦/୧୧ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ତର୍ଭାଗ ସଫା ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀ ନାରୀଙ୍କ ସମସ୍ୟା ◆

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ନାରୀମାନେ ରଜସ୍ରାବ (ମାସିକ ଧର୍ମ) ଦିନମାନଙ୍କରେ ଯୋଗାସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାଧାନର ଚତୁର୍ଥ ମାସ ପରେ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଶର୍ମା କହନ୍ତି ଯେ, ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଯୋଗାସନ ବନ୍ଦ କରି ପ୍ରାତଃ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାଭ୍ରମଣ ହାଲୁକା ଭାବରେ କରିପାରନ୍ତି । ମନେରଖନ୍ତୁ, ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନିଷ୍ଟକର, ସୁତରାଂ ସର୍ବଦା ନିଜର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସାନ୍ଧ୍ୟ ବା ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାସନ ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦାୟକ, ସହଜ ତଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ । ଶିଶୁ ପ୍ରସବ ହେବାର ଦୁଇମାସ ପରେ ବା ଛଅସପ୍ତାହ ପରେ ପୁଣି ଯୋଗାସନ ବା ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଧିରେ ଧିରେ ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ଶବାସନ କରନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଆସନ ପ୍ରତିଦିନ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଓ ୧୦/୧୫ଦିନ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଅଟି ଆସନ କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଆସନର ବାରମ୍ବାରତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ମୋର ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ଅନୁଦିତ ପୁସ୍ତକ 'ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା'—ମୂଳ ଲେଖକ ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା ପଢ଼ନ୍ତୁ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ବିନା ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ କିପରି ଓଡ଼ିଆ ମହିଳାମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ସହାୟତାରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ, ସେଥିପାଇଁ ଆପ୍ରାଣ ଚେଷ୍ଟା କରିଛି । ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖି ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବେ ଓ ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ପ୍ରେମଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ସାର୍ଥକ କରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଛି ।

ଆପଣ ଯଦି ସୁଖପ୍ରସବ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ୰ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ମିଶ୍ର 'ଘରବଇଦ'ର ରଚୟିତା' କ'ଣ କହିଛନ୍ତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରସବ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥାନ୍ତି, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ସେମାନେ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରିବ, ବିଶେଷତଃ ମୂଲିଆ ଘରର ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ବିଲରେ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରସବ କରିବାର ଦେଖାଅଛି । ତେବେ ଗର୍ଭବତୀ ହେବାପରେ ଆପଣ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଘରେ ବସି ରହନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଛି କାମ ନିଶ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ନିର୍ଭର ନ କରି ଆୟୁର୍ବେଦ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପାୟରେ କିମ୍ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ଉପାୟ କରିବା ପରେ ଅତି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାଣାୟାମ

◆ ରେଚକ ପୂରକ ପ୍ରାଣାୟାମ ◆

ପ୍ରାଣାୟାମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପ ଅଟେ । ଏହାର ଅନେକ ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିରେ କରାଯାଇଥାଏ, ତଥାପି ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ଏହି ତିନି ରୂପ ଥାଏ, ଯଥା—(୧) ରେଚକ (ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା), (୨) ପୂରକ (ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା), (୩) କୁମ୍ଭକ (ନିଶ୍ୱାସକୁ ରୋକିବା) ।

ବର୍ଣ୍ଣିତ ପ୍ରାଣାୟାମରେ କେବଳ ରେଚକ ଓ ପୂରକ ଅଛି; କିନ୍ତୁ କୁମ୍ଭକ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଶେଷତ୍ୱ ଏହି ଯେ, ଏହା ଡାୟଫ୍ରାମ୍ (diaphragm) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମରେ ପେଟକୁ ସମାନ ଗତିରେ ଭିତରକୁ ଓ ଆଗକୁ ଟଣାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ମରଣୀୟ ଯେ, ପେଟକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ ଟଣାଯାଇ ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ସୁଖାସନରେ ଚଟାଣରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ନିଜର ସାମ୍ନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଲମ୍ବାଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ବିଶି ଓ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଅଗକୁ ମିଶାଇ ଏକ ବୃତ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ବିଶିଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠି ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠିର ଟିକେ ତଳକୁ ଥିବା ମୋଡ଼କୁ ଛୁଇଁ, ଅନ୍ୟ ତିନିଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ମିଶାଇ କରି ରଖି ସିଧା ତଳକୁ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ନାକର ଦୁଇପୁଡ଼ାରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବାୟୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ଓ ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ପେଟକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ପେଟର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଏପରି ସଙ୍କୁଚିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଉ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରି ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । (୨) ଏହି ପ୍ରକାରେ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ଏକକ୍ଷଣ ରହି ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଫୁଲାଇ ନିଜର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ ମଧ୍ୟ କ୍ରମିକ ତଥା ସମତାଳରେ ହେବା ବିଧେୟ; ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ବା ହଠାତ୍ ନୁହେଁ । (୩) ଏହିପ୍ରକାରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ଅଳ୍ପକ୍ଷଣ ରହି ପୁନର୍ବାର ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ ୧୦/୧୫ଥର କରନ୍ତୁ । ଥରେ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିଲେ ଏକଥର ଗଣନା କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦଶଥର କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇ ପନ୍ଦରଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଦୈନିକ ପନ୍ଦର ଥରରୁ ଅଧିକ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ବିଶେଷ ସତର୍କତା—ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମୁଣ୍ଡ, ଗଳା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଏହି କ୍ରିୟାର ସମାପ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସର ସମାପ୍ତି ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସମୟ ରହି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କଲାପରେ ଅନ୍ୟସବୁ ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା—ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରିୟତା ଫଳସ୍ୱରୂପ ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ବା ଅନିୟମିତତା ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ବାୟୁବିକାର, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା, ଅତିସାର, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ତଥା ପେଟର କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ନଳିକାବିହୀନ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଉପବୃକ୍କ (ଏଡ୍ରିନଲ), କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥି (ପାନ୍‌କ୍ରିୟାସ୍), ନାରୀମାନଙ୍କର ଡିମ୍ବାଶୟ ତଥା ପୁରୁଷଙ୍କ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ରୂପରେ ସକ୍ରିୟ ଓ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ଅନ୍ତଃକାର୍ଯ୍ୟ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଜ ନିଜର ସ୍ରାବ (ହର୍ମୋନ୍) ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତି । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ତଥା ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରର ଅବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଏହା ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସରଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ହୋଇଥିବାରୁ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ପୁରୁଷ ଅକ୍ଳେଶରେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ ।

◆ ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶୋଇକରି) ◆

ଏହାର ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଆଗରୁ ଏହା କ'ଣ ତାହା କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ନିଶ୍ୱାସ ସହିତ କରିବାର ଏକ କ୍ରିୟା (ଅଭ୍ୟାସ) । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ବାୟୁରେ ଅନେକ ଅସାଧାରଣ ଗୁଣ ଅଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅଛି । ଏଥିରେ ଶୋଷଣ କରିବା ତଥା ମାଲିସ୍ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହିସବୁ ଗୁଣ ନିହିତ ଥିବାରୁ ବାୟୁକୁ ମହାନ୍ ଶୁଦ୍ଧିକାରକ ତଥା ଶରୀରର ଅନ୍ତଃ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ପ୍ରାଣଦାତା କୁହାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବାୟୁର ଏହି ସମସ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦୁଇପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ—(୧) ଛିଡ଼ା ହୋଇକରି ଓ (୨) ଶୋଇକରି । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଟିକିଏ କମ୍ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ଚାପ ବା ଓଜନ ପଡ଼ିଥାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସବୁଠାରୁ ସରଳ ଅଟେ । ଏଣୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀମାନେ ପ୍ରଥମେ ଶୋଇକରି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ଓ ତାପରେ ପସନ୍ଦ ଲାଗିଲେ ଛିଡ଼ା ହୋଇକରି ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ପିଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଭୂଇଁରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଦେହକୁ ଲଗାଇ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ପାଦକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ—ଉଜ୍ଜୟୀର ମୋଟ ଚାରୋଟି ପାଦ ଅଛି । (୧) ପାଟିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା, (୨) ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା, (୩) ନିଶ୍ୱାସ୍ ରୋକି କରିରଖିବା ତଥା (୪) ନିଶ୍ୱାସକୁ ପୁନର୍ବାର ପାଟି ଦ୍ୱାରା ଛାଡ଼ିବା ।

ଏହି ପାଦର ଅଭ୍ୟାସ ଏହି କ୍ରମରେ କରିବା ଉଚିତ—(୧) ପାଟିଦ୍ୱାରା ଅବିରାମ ଜୋରରେ ଦେହର ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ କାଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ବାୟୁ କାଢ଼ିବାର ଗତି ସେପରି ହିଁ ରହିବା ଉଚିତ ଯେପରିକି ସିଟି ବା ହୁଇସିଲ୍ ବଜାଇବା ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ମୁହଁର କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ ବିନା ସଂକୋଚନରେ ବା କୁଞ୍ଚନରେ ଓଠମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପବନ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଢିଲା ରହିବା ଉଚିତ । ପବନ ବାହାରିଯାଉ ତେବେ ହିଁ ଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟ ଚରଣ ବା ପଦ ଆରମ୍ଭ ହେବ । (୨) ଦୁଇନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା ଦରକାର । ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେ ପବନ ମଧ୍ୟ ହେଉ ଯାହା ସୁଖପୂର୍ବକ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଟଣାଯାଇପାରେ, ସେତିକି ହିଁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ । ଅଧିକ ନିଶ୍ୱାସରେ ପବନ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିଲେ ପେଟର ଅଂଶ ସଂପ୍ରସାରିତ ହେବ । (୩) ଯେବେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା କାମ ଶେଷ ହୋଇଯିବ ତେବେ ପବନକୁ ଭିତରେ ହିଁ ରୋକି କରି ତଳେ ଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଚାଲନ୍ତୁ । ଦୁଇପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ିକରି ସେମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ (ଯେପରିକି ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଅଛି) ପ୍ରଥମ୍ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ତିନିଚାରି ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ସମୟ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଇ ଛଅ ବା ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ନିୟମ ଏହି ଯେ, ନିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ସମୟ ସହଜରେ ରୋକିପାରନ୍ତି, ସେତେସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୪) ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ପରେ ପାଟିରୁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, ଯେଉଁପରି ପ୍ରଥମ ଚରଣରେ କରାଯାଇଥିଲା । ପବନକୁ ଅବିରାମ ଗତିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଉପରୁ ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢିଲା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମେ ଛାତିକୁ, ତାପରେ ପେଟ, ତାପରେ ଜଙ୍ଘକୁ, ପାଦକୁ ଓ ହାତକୁ । ପୂରା ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କଲାପରେ ଦେହକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଥରେ ଶେଷ ହେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଅଳ୍ପ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଛାଡନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଏହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ପୁନର୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଏହାକୁ କେବଳ ତିନି/ଚାରି ଥର କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟଦିନ ଚାରିଥର ଓ ତୃତୀୟଦିନ ପାଞ୍ଚଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏକ ସମୟରେ ପାଞ୍ଚଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏକ ସମୟର ଏହା ସର୍ବାଧିକ ସମୟସୀମା ଅଟେ । ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ଦିନରେ ଦୁଇଥର କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରେ ଆଠଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସାଧାରଣ ଥିଲେ ତଥା ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯାତାୟାତ ହେଉଛି, ସେଠାରେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଉପକାରୀତା—ଯଦ୍ୟପି ଏହାର ଉପକାରୀତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଗପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯିବ, ତଥାପି ଆମେ ଏଠାରେ ଏହା କହିବାକୁ ଚାହୁଁ ଯେ, ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାର ସମସ୍ତ ଉପକାରୀତା ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି କଥା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରାଣାୟାମ ଯେକୌଣସି ବୟସର ତଥା ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାର ବ୍ୟକ୍ତିପକ୍ଷେ ନିରାପଦ ଓ ସରଳ ଅଟେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଔଷଧ ସେବନ କରୁଥିବା ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏହା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ନ ଆସନ୍ତି ।

◆ ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (ଛିଡ଼ା ହୋଇ) ◆

ଶୋଇକରି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଛିଡ଼ା ହୋଇକରି ଏହାର ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଣାଳୀର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା; କିନ୍ତୁ କେତେକ ଚେତାବନୀ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚେତାବନୀ—ଛିଡ଼ାହୋଇ ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଏଠାରେ କୁହାଯାଇଥିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ କରିବା ଉଚିତ । ନିୟମ ଭଙ୍ଗ କଲେ ଅଭ୍ୟାସକାରୀର କ୍ଷତି ଓ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଛିଡ଼ା ହୋଇକରି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ କଲେ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ଭୂମିରେ ପଡ଼ି ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଏହାକୁ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ମାନିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । (୧) ପ୍ରଥମେ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇକରି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଶୋଇକରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା କିମ୍ବା କୌଣସି କ୍ଷତିର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । (୨) ଠିଆ ହୋଇ ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କେବଳ ସେଠାରେ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ବିଶୁଦ୍ଧବାୟୁ ଯାତାୟାତ କରୁଛି, ଶରୀର କ୍ଲାନ୍ତ ନଥିବା, ଶରୀରର ତାପମାନ ସାଧାରଣ ଥିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ତରବର ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । (୩) ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କ୍ରମଶଃ ଓ ସମାନ ଗତିରେ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଠିଆ ହୋଇ ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ଦୁଇ ପାଦକୁ ୪୫ଡ଼ିଗ୍ରୀର ଏକକୋଣ କରି ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତ ଦୁଇଟି ଉଭୟ ପାଖରେ ଢିଲା କରି ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ସାମ୍ନାକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ, ମଜବୁତ୍ ଭାବରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ; କିନ୍ତୁ ଦେହକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତରେ ରହନ୍ତୁ ।

ପ୍ରକୃତ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—ଠିଆ ହୋଇ କରାଯାଉଥିବା ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ମଧ୍ୟ ଚାରୋଟି ପାଦ ଅଛି—(୧) ପାଟିଦ୍ୱାରା ପବନ କାଢ଼ିବା, (୨) ଦୁଇନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା, (୩) ପବନ ରୋକିକରି ରଖିବା ତଥା (୪) ପୁଣି ପାଟିବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ।

ଏହି ପାଦଗୁଡ଼ିକ ଏପରି କ୍ରମରେ କରିବାର ଅଛି—(୧) ଜୋର୍‌ରେ ପାଟିବାଟେ ପୁରା ଶ୍ୱାସ ଅବିରାମ ଗତିରେ ବାହାରକୁ ଯାଉ । ଦୁଇ ଓଠର ମଝିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ (ଦେଖନ୍ତୁ ଚିତ୍ର) । ହୁଇସିଲ୍ ବଜାଇବା (ବା ସିସ୍‌କାରୀ ମାରିବା) ସମୟରେ ଯେପରି ଗତି ହୋଇଥାଏ, ସେହିପରି ଗତିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ କ୍ରମଶଃ ପେଟର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣନ୍ତୁ (ସଂକୋଚନ କରନ୍ତୁ) । ପୁରା ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କଲାପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । (୨) ଧିରେ ଧିରେ ଅବିରାମ ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜୋର୍ ନ ଲଗାଇ କିମ୍ବା ଚେହେରାକୁ ବିକୃତ ନ କରି ଯେତେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିପାରିବେ ଟାଣନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା ସମୟରେ ଦେହକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ପୁରିଯିବା ପରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯିବା ଉଚିତ । ଏହାର ମତଲବ ହେଲା ଯେ, ବେଲୁନ୍‌ରେ ପବନ ଭରିଦେଲେ ଯେଉଁପରି ଫୁଲିଯାଏ, ଏହିପରି ପେଟ ମଧ୍ୟ ବାହାରକୁ ପ୍ରସାରଣ ହେବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୩) ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର କାମ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ପବନକୁ ଭିତରେ ହିଁ ରୋକି ରଖନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ଆପଣ କ୍ରମଶଃ ପାଦଠାରୁ ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁରା ଦେହକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପୁରା ଶ୍ୱାସକୁ ହଠାତ୍ ରୋକନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ—ପ୍ରଥମେ ପାଦର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ । ପୁଣି ଯେତେ ସହଜରେ ହୋଇପାରେ, ପେଟକୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଛାତିକୁ ଟିକିଏ ଆଗପଟକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଜଙ୍ଘଦ୍ୱୟ ପାଖକୁ ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣନ୍ତୁ ତଥା ହାତ ଓ ବାହୁକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସିଧା ସାମ୍ନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । କାନ୍ଧଗୁଡ଼ିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୁରା ଦେହକୁ ଟିକିଏ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ, ଅଧିକ ଶକ୍ତ ନୁହେଁ । ଆରାମରେ ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକା ଯାଇପାରିବ, ରୋକନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ପାଇଁ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇ/ତିନି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ରୋକି ରଖନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

(୪) ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ରୋକିସାରିବା ପରେ ପାଟିବାଟେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ କିନ୍ତୁ ଜୋର୍‌ରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ଛାତିରୁ ତଳଆଡ଼କୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଢିଲା କରି ଚାଲନ୍ତୁ । ତରବରରେ ଦେହକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଛାତି, ତାପରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ, ତାପରେ ଯଥାକ୍ରମେ ଜଙ୍ଘ, ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ପବନ ବାହାରି ଯାଉଛି, ସେହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେହ ମଧ୍ୟ ଢିଲା ହୋଇଯିବା ଉଚିତ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଛାତି କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଗକୁ କିମ୍ବା ପଛକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ରାଉଣ୍ଡ ସମାପ୍ତ ହୋଇଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି, ନାକପୁଡ଼ାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଦୁଇଥର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କରିସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ତିନି ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଚାରିଥର ଓ ତୃତୀୟ ଦିନ ପାଞ୍ଚଥର କରନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରୀତା—ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉପକାରିତା ହେଲା ଏହା ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଅନୁକୂଳତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ତଃବିଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରି ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରଦାନ ଓ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର କରିଥାଏ । ଦମାକାଶ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତଥା ଶ୍ୱାସନଳୀର ଆସ୍ତରଣକୁ ସୁଧାରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସବଳ କରିବା କାରଣରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ । ଏହାର ଉପକାରିତାଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ଆମକୁ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହା ଶରୀରର ଅନ୍ତଃ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକର କ'ଣ ଉପକାର ସାଧନ କରିଥାଏ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ପବନରେ ଶୋଷଣ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଅଛି । ଏହା ଆର୍ଦ୍ରତା, ସୁଗନ୍ଧ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ପରି ଜିନିଷକୁ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ । ପବନରେ ନାନା ଜିନିଷକୁ ନେଇଯିବାର (ବହନ) ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଛି, ଯେପରିକି ଧୂଳିକଣା ବା ଓଜନିଆ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣୁ ଯେ, ଯଦି ବେଲୁନ୍‌ରେ ପବନ ଭରି ବାହାରୁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ପବନ ଗତି କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଓ ଏହା ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ପବନର ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ରଖିଲେ ଏହା ବୁଝିବାକୁ ସରଳ ହୋଇଯିବ ଯେ, ଏହାକୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କିଛି ସମୟ ଅଟକାଇ ରଖିଲେ ଏହା ଶରୀର ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ଶୋଷଣ କରିନେବ । ଯଦି ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଅନ୍ତଃ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାରକୁ ଆଣିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଉପରେ ବାହ୍ୟଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଏହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ରିକ୍ତ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଶରୀରର କୋଷ ଓ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକୁ ଘଷି ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରି ଏମାନଙ୍କର ଭିତର ଅଂଶର ମଧ୍ୟ ମାଲିଶ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃ ମାଲିଶ ହେଉଛି ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ଉପକାରିତା, ଯାହା ଅଭ୍ୟାସକାରୀ(କାରିଣୀ) ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଯେକୌଣସି ବୟସର ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କୁ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆସନ

◆ ଶୀର୍ଷାସନ ◆

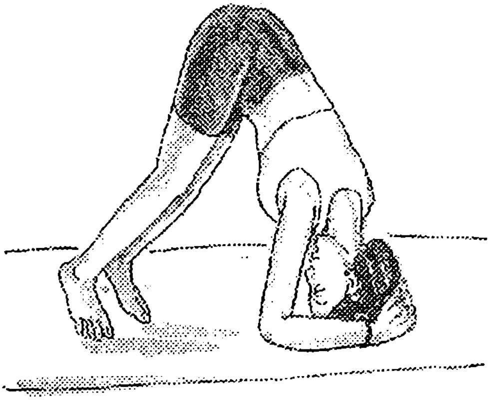
ପରିଚୟ—ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଲଗାଇ ଓଲଟା ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହେଉଥିବାରୁ ଯେ ଏହାର ନାମକରଣ ଶୀର୍ଷାସନ କରାଯାଇଛି, ତାହା ନୁହେଁ । ବରଂ ଏହା ସମସ୍ତ ଯୋଗାସନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ନାମକରଣ ଶୀର୍ଷାସନ କରାଯାଇଛି । ଶୀର୍ଷ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବା ଉଚ୍ଚ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଏକ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀର ଆସନ ଅଟେ । ଅବଶ୍ୟ ଶିର ଅର୍ଥ ମୁଣ୍ଡ; ତେଣୁ ଶୀର୍ଷାସନ ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଆସନ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଯାଇପାରେ । ଏହି ଆସନ ସମସ୍ତ ଆସନ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ତେଣୁ ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟମାନେ ଶୀର୍ଷାସନକୁ ଆସନମାନଙ୍କ ରାଜା ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚଟାଣରେ ଏକ କମ୍ବଳକୁ ଚାରି ଚଉତ କରି ବିଛାଇ ତା' ଉପରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସ । ଦୁଇହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଛନ୍ଦି ଏକ ଗିନା ଆକୃତିର କର । କାଣିଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱୟକୁ ଏପରି ସଜାଡ଼ି ରଖ, ଯେପରି ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ କମ୍ବଳ ଉପରେ ସମତଳ ଭାବରେ ରହିବ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) କମ୍ବଳ ଉପରେ ହାତର କାଣିଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱୟ ତଳେ ଲଗାଇ ରଖ । କମ୍ବଳ ଉପରେ ଏକ କାଳ୍ପନିକ ସମବାହୁ ତ୍ରିଭୁଜର ଭୂମିରୂପେ ଦୁଇ କହୁଣି ମଧ୍ୟସ୍ଥ ବ୍ୟବଧାନକୁ ଧରାଯାଉ ଓ ଏହା ଛାତିର ଚଉଡ଼ା ସହିତ ସମାନ

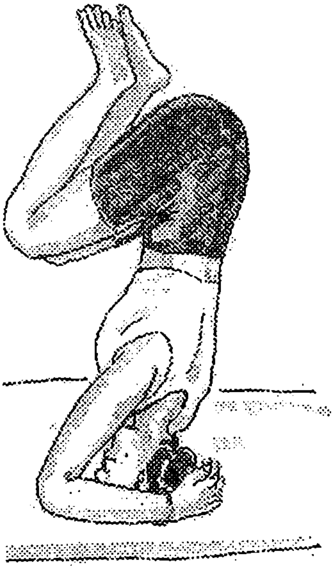
(ଶୀର୍ଷାସନ-୧)

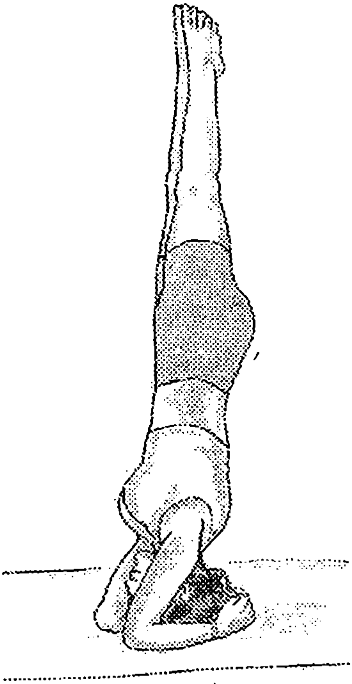
Digitized by srujanika@gmail.com



(ଶୀର୍ଷାସନ-୨)

(ଶୀର୍ଷାସନ-୩)





(ଶୀର୍ଷାସନ-୪)

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । (୨) ତପ୍ରେ ମୁଣ୍ଡର ଶୀର୍ଷଭାଗ କମ୍ବଳ ଉପରେ ଗିନାକୃତି ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରାଅ । ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା କର । (୩) ଦୁଇ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗି ରହିଥାଉ । ମୁଣ୍ଡକୁ କମ୍ବଳ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖି ଧିରେ ଧିରେ ଦୁଇ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଓ ଜଙ୍ଘଦ୍ୱୟକୁ ଦେହ ପାଖକୁ ଆଣ । (୪) ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟକୁ ଦେହ ପାଖକୁ ଲଗାଇ ଆଣି ଧିରେ ଧିରେ ଦୁଇ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଏକାଦିକ୍ରମେ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଅଣ୍ଟା ଦୃଢ଼ କରି କେତେ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସେହିପରି ରୁହ । (୫) ନିଜକୁ ସମତୁଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟକୁ ସିଧା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଉପରକୁ ଲମ୍ୱାଇ ଦିଅ । (୬) ବର୍ତ୍ତମାନ ଧିରେ ଧିରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ ରଖି ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ରଖିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସିଧା ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରଖ । (୭) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବାବେଳେ ଆସ୍ତେ ଓ ଗଭୀର ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖ । ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭରେ ୧୦/୧୫ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ଅର୍ଥାତ୍, ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ ନ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନରେ ରହି ଧିରେ ଧିରେ ତିନିମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସମୟକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି । (୮) ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ବଙ୍କାଇ ତଳକୁ ଆଣ । ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦେହ ପାଖକୁ ଲଗାଇ ଆଣି ପାଦର ଦୁଇ ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଷ୍ଠିକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ଆପଣ ତାପରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସନ୍ତୁ ଓ ଧିରେ ଧିରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଏକ ବା ଦୁଇ ମିନିଟ ଠିଆ ହୋଇସାରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ ହେଲା । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବେ ଯେ ଶୀର୍ଷାସନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର କରାଯାଏ ଓ ଅନ୍ୟ ଆସନମାନଙ୍କ ପରି ବାରମ୍ବାର ନୁହେଁ, ଯେପରି ପବନମୁକ୍ତାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଇତ୍ୟାଦି ୨/୩ଥର ଲେଖାଏଁ କରାଯାଇପାରେ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ନିଜର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ତଥା ସମୟାନୁସାରେ କରନ୍ତୁ । ନାନା ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ଶୀର୍ଷାସନର ଅବଧି ବା ସମୟସୀମା କମ୍ ବେଶୀ କହିଛନ୍ତି—

"ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏହି ଆସନକୁ ୧୦/୧୫ସେକେଣ୍ଡରୁ ୧୦/୧୨ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ।" ("ସଚିତ୍ର ଯୋଗାସନ", ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ୱମିତ୍ର ଶର୍ମା ।)

"ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୧୫/୨୦ ସେକେଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୨୦ସେକେଣ୍ଡ ବଢ଼ାଇ ୧୫ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରନ୍ତି । ବହୁତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ।" ("ସରଳ ଯୋଗସାଧନା", ଡା. ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଶର୍ମା ।)

"ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ୫ସେକେଣ୍ଡରୁ ବଢ଼ାଇ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୧୫ସେକେଣ୍ଡ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ବଳଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ୨ ବା ୩ ମାସରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଲେଖାଏଁ ଏହି ଆସନରେ ରହିପାରିବେ ।" ("ଯୋଗାସନ", ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ।)

Digitized by srujanika@gmail.com

"ପ୍ରଥମେ ଶୀର୍ଷାସନକୁ ୧୫ସେକେଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ । ୧୫ସେକେଣ୍ଡ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଅନ୍ୟ ଆସନ ସହିତ ଏହାକୁ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଶୀର୍ଷାସନ ୧୨ମିନିଟ୍‌ରୁ ବେଶୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।" ("ଯୋଗ ଫର୍ ୟୁ", ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ ।)

ବିଶେଷ ସତର୍କତା—

(୧) ସ୍ଥିର ସୁଖମ୍ ଆସନମ୍—ଅର୍ଥାତ୍ ଆସନ କଲା ସମୟରେ ବା ପରେ ଆପଣ ବହୁତ ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଯଦି ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ କଲେ ତାର କାରଣ ଜାଣନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା ନିଜର ସାଧାରଣଜ୍ଞାନ (Common sense)ର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ।

(୨) ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆଗରୁ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଶୀର୍ଷାସନ କରିବାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

(୩) ଆପଣ କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ସେହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିଲେ ଧିରେ ଧିରେ ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସେହି ରୋଗ ଯୋଗାସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ, ତେବେ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ ।

(୪) ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆଗରୁ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଆମୂଳଚୂଳ ଦୁଇଥର ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପାଠ କରନ୍ତୁ । ତା'ଛଡ଼ା ଡା. ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ଲିଖିତ ହିନ୍ଦୀ ପୁସ୍ତକ 'ସଚିତ୍ର ଯୋଗବିଜ୍ଞାନ' ଓ ଇଂରାଜୀ ପୁସ୍ତକ "The Original Yogasutra of Patanjali" ପାଠ କଲେ ଆହୁରି ଉତ୍ତମ ହେବ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୋର୍ ଅନୂଦିତ ପୁସ୍ତକ 'ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା' (ଓଡ଼ିଆ) ଦେଖନ୍ତୁ । ଏସବୁ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିରାପଦରେ ବିନା ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ ।

(୫) ଶୀର୍ଷାସନକୁ ୪ମିନିଟରୁ ବେଶୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦିଓ ନାନା ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟମାନେ ଏହାର ସମୟସୀମାକୁ ୧୦ରୁ ୩୦ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ୪ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହେବ । ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ବିଷୟରେ ପାଠ କଲାବେଳେ ଜାଣିପାରିବେ ।

(୬) ଶୀର୍ଷାସନକୁ ଟିକିଏ ବଦଳାଇ ଦେଲେ ବା ତାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଟିକିଏ ଅନ୍ୟପ୍ରକାରେ କଲେ ଏହା 'ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱପଦ୍ମାସନ' ଓ ସଲମ୍ବା ଶୀର୍ଷାସନ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୭) ଯଦି ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଛାତି ଧକ୍ ଧକ୍ କରେ ବା ତୀବ୍ର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ଶୀର୍ଷାସନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

(୮) ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ଯୋଗାସନ ସାହାଯ୍ୟରେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରନ୍ତୁ । ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେଲେ ଶୀର୍ଷାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୯) ଶୀର୍ଷାସନ ଦିନକୁ କେବଳ ଥରେ ମାତ୍ର କରିବା ଉଚିତ, ସେଇଟା ପୁଣି ପ୍ରାତଃ ସମୟରେ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଆପଣ ସକାଳେ ଆସନ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଶୀର୍ଷାସନ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଆସନ ସବୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କରନ୍ତୁ । ଶୀତଋତୁ ବା ଅନ୍ୟ ଥଣ୍ଡାଦିନମାନଙ୍କରେ ଶୀର୍ଷାସନକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କରିପାରନ୍ତି ।

(୧୦) ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ କିଛି ବଡ଼ କ୍ଷତ ବା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ଶୀର୍ଷାସନ କାହିଁକି ଅନ୍ୟ ଆସନମାନ ମଧ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

(୧୧) ଯାହାର ମୁଣ୍ଡ ଭାରୀ ଭାରୀ ଲାଗୁଛି, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଉଛି ଓ ଆଖିଗୁଡ଼ିକ ନାଲି ଦେଖାଯାଉଛି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀର୍ଷାସନ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ ।

(୧୨) ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦୟ ରୋଗୀମାନେ ମଧ ଏହି ଶୀର୍ଷାସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(୧୩) ଯଦି କାନ ପାଚିଯାଇଛି ଓ ପୂଜ ବାହାରୁଛି ତେବେ ଶୀର୍ଷାସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(୧୪) ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ରଜୋଦର୍ଶନ କାଳରେ ଏହି ଶୀର୍ଷାସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(୧୫) କ୍ରୋଧ, ଅବସାଦ, ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଥିବା ସମୟରେ ଶୀର୍ଷାସନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(୧୬) ୪୫ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନେ ବୁଝିବିଚାରି ଓ ସାବଧାନ ଭାବରେ ଏହି ଶୀର୍ଷାସନ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଆପଣ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବେ, ତେବେ ଏହି ଆସନ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ।

(୧୭) ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଶୀର୍ଷାସନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଦୁଃଖ ନ କରି ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ କରନ୍ତୁ । ଶୀର୍ଷାସନର ସମସ୍ତ ଲାଭ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଦ୍ୱାରା ପାଇପାରିବେ ।

(୧୮) ଶୀର୍ଷାସନ ସମସ୍ତ ଆସନର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ତରେ କରାଯାଇପାରେ । ଆପଣ ନିଜ ଅନୁଭବ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ଯେ, ଶୀର୍ଷାସନ ଆଗେ କରିବେ କି ପଛେ କରିବେ । କମ୍ବଳ ଯଦି ପତଳା ହୋଇଥାଏ ବା ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୀର୍ଷାସନ କଲେ କପଡ଼ାକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ଏକ କୁଣ୍ଡଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଗାଉଁଲି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ କାଠ ଓ ପାଣି ଗ୍ଲୁଣ୍ଡରେ ଆଣିଲେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତାକୁ ତଳେ ଦେଇ ତା' ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ଶୀର୍ଷାସନ କରନ୍ତୁ ।

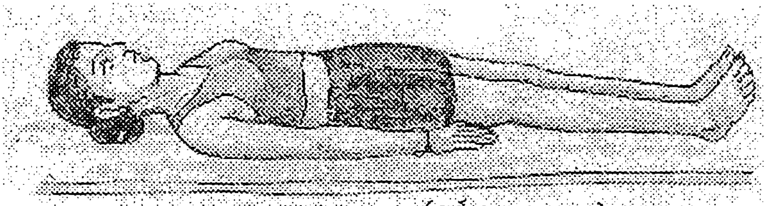
ଉପକାରୀତା—ଶୀର୍ଷାସନ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସକାରୀକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଯୌନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀ ସମୂହ ଭାବରେ ଉପକୃତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ସାହିତ୍ୟରେ ଏହାକୁ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟୀ ଓ ନବଯୌବନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଆସନ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ପରି କଠିନ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଏହି ଆସନ ଯେପରି ଉପକାରୀ ଠିକ୍ ହିସାବରେ ନ କରି ଭୁଲ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସେପରି ହାନି ବା କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତଥାପି ଆପଣ ଭୟ କରିବାର ପ୍ରଶ୍ନ ନାହିଁ; ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପାଠ କରନ୍ତୁ ।ଦୁଇଥର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପାଠ କରି ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହାର ସୁଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜରାବ୍ୟାଧି ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ହୋଇ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ସୁଚାରୁରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ସୁଚାରୁରୂପେ ହୋଇ ହୃଦୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଗରୁ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ଓ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଅତିକମ୍‌ରେ ୫/୬ଟି ପଢ଼ି ନାହାନ୍ତି; ସେହିଟା ପୁଣି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲେଖକ ବା ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ହୋଇ ନଥିବ ତେବେ ଆପଣ ଶୀର୍ଷାସନ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅନ୍ୟ ଆସନମାନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଉତ୍ତମ ହେବ । ଯଦି ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଶୀର୍ଷାସନ କରିବେ, ତେବେ ମୋର ପରାମର୍ଶାନୁସାରେ କେତେକ ଯୋଗପୁସ୍ତକ (ଯାହା ମୁଁ ଏହି ବହିରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛି) ପାଠ କରନ୍ତୁ ଓ ତା ପରେ ଆପଣ ଯାହା କରିବେ କରନ୍ତୁ । ତେଣୁ ଶୀଘ୍ରତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଅଛି । ଯଦି ନହେଲା, ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଜେ ନେଉଛନ୍ତି । ହେଲେ ଏ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ଲାଭପ୍ରଦ ହେବ ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ ।

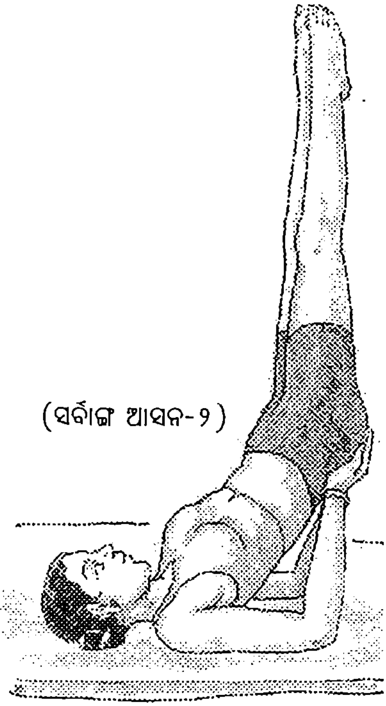
Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ ◆

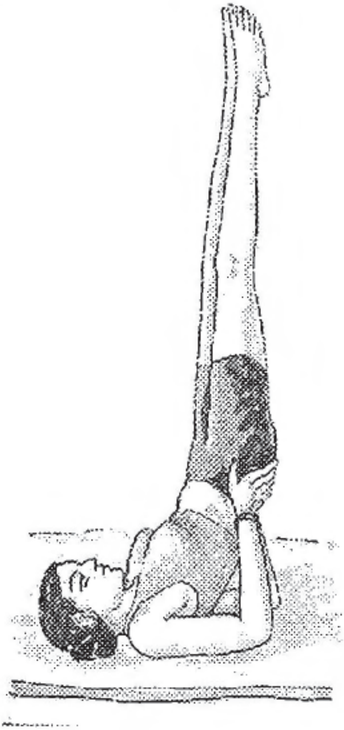
ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ତଳକୁ କରି ନିଜ ଶରୀରର ସହିତ ଲଗାଇ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଇଠି ତଥା ଦୁଇ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖି ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ।


(ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ-୧)

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—ଦୁଇପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମେଲାଇ ଦେଇ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦୁଇପାଦକୁ ଏକସଙ୍ଗେ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଏପରି ନିଅନ୍ତୁ କି ଏପଟେ ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠିସାରିଲାବେଳକୁ ସେ ପଟେ ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଥିବ । ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ତଥା ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଦୁଇପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ନିତମ୍ବ ଉପରେ ରଖି ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ, ଦୁଇ ହାତରେ ଠେଲି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆପଣ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ କ୍ରମଶଃ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାରେ ହାତର


(ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ-୨)

Digitized by srujanika@gmail.com



(ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ-୩)

ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାର ଦେଇ କରି ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଉଚ୍ଚକୁ ନିଅନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ପିଠିର ଦୁଇ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଆଶ୍ରୟ ମିଳିବ । ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଉଠାଇବା ପରେ (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ସେପରି ରହି ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ପାଦ ଦ୍ୱୟକୁ ଶକ୍ତ ଭାବରେ ମିଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦଶରୁ ପନ୍ଦର ସେକେଣ୍ଡ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ରହନ୍ତୁ । ଏକ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ତଥା ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସରେ ତିନି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ । ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ କେତେ ସେକେଣ୍ଡ ବା ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାନ୍ଧରେ ଛିଡ଼ାହେବା ପରେ ଏହି ପ୍ରକାରେ ଭୂମିକୁ ଫେରନ୍ତୁ । ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଇଠି ଘିଞ୍ଚା ପାଖକୁ ଚାଲି ଆସିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ରମଶଃ ପାପୁଲିକୁ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ ତଥା ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଓହ୍ଲାଇବା ସମୟରେ ହାତର ସହାୟତା ଦିଅନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସୁ । ଯେତେବେଳେ ନିତମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ଭୂଇଁକୁ ଛୁଇଁବ ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ପାଖରେ ତଳେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ଦୁଇପାଖରେ ଭୂମିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ଭୂମିରେ ରଖନ୍ତୁ । ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନର ଏକ ରାଉଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଦଶସେକେଣ୍ଡ ପାଖାପାଖି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ କେବଳ ଥରେମାତ୍ର କରାଯାଏ । ଏହା ବାରମ୍ବାର କରିବା ଆସନ ନୁହେଁ । ଏହି ଆସନରେ ରହିବା ସମୟରେ ଅବଶ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉକ୍ତ ଆସନକୁ ତିନି ମାସରୁ ଅଧିକ କଲେଣି ସେ ତିନି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ନେଇ ପାରନ୍ତି । ତିନିମିନିଟ୍ ହିଁ ଏହି ଆସନ କରିବାର ଅଧିକତମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟସୀମା ଅଟେ । ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ କେବଳ ଦଶସେକେଣ୍ଡରୁ କ୍ରମଶଃ ସମୟ ସୀମାର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

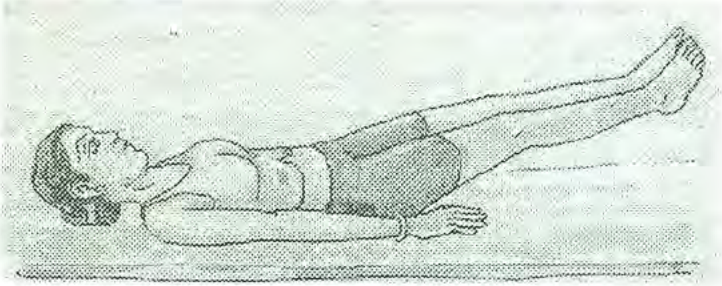
ଉପକାରିତା—ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ ହଠଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସନ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ନାମାନୁଯାୟୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ଆସନ ଅଟେ । ଶରୀର ଏପରି କୌଣସି ଅଂଶ ନାହିଁ ଯାହାକି ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ସକ୍ରୀୟ ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ହିଁ ଆସନମାନଙ୍କର ରାଜା—''ଶୀର୍ଷାସନ''ର ପରେ ଉକ୍ତ ଆସନର ପରିଗଣନା ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଶ୍ୱାସରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନର ମୂଲ୍ୟ ଔଷଧ ତୁଲ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀମାନଙ୍କରୁ କସରତ ଏହାରି ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରିୟତା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଦୁର୍ବଳ ଅବସ୍ଥାର ସଂଶୋଧନ ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ସଶକ୍ତ ଓ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ଅତଃ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ଅଗଣିତ ଉତ୍ତମ ଉପକାରିତା ସାଧନ ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ଏକ ଉତ୍ତମ ଆସନ ଅଟେ । ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରଣାଳୀର ଯେ କୌଣସି ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ଏହା ସଂଶୋଧନ କରିଥାଏ । ମୁହଁର ସ୍ନାୟୁରେ ରକ୍ତର ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ବାୟୁବିକାର ଇତ୍ୟାଦି କଷ୍ଟ ତଥା ପେଟର ନାନା ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ସବଳ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଆସନ ଅଟେ ।

◆ ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚଟାଣରେ ପିଠିରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ଛାତ ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଦୁଇହାତ ଶରୀର ସହିତ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ପାପୁଲି ଚଟାଣକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁ । ଦୁଇ ପାଦକୁ ସିଧା ରଖି ପାଦର ଗୋଇଠି ତଥା ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ମିଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଧିରେ ଧିରେ ଦୀର୍ଘନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିଶ୍ୱାସକୁ ରୋକି ରଖନ୍ତୁ । (୨) ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । (୩) ଧିରେ ଧିରେ ନିଜ ପାଦଦ୍ୱୟକୁ ଭୂମିରୁ ୧୦/୧୨ଇଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ତଥା ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ନିଜ ନିଶ୍ୱାସକୁ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୪) ତଦ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ ନିଶ୍ୱାସ

Digitized by srujanika@gmail.com



(ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନ)

ତ୍ୟାଗ କରି ନିଜର ପାଦଦ୍ୱୟକୁ ଭୂମିରେ ପକାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଦୁଇକ୍ରିୟା ଏପରି ଭାବରେ ସମତାଳରେ ଚାଲୁ ଯେପରିକି ନିଜର ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ପାଦଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରିଯାଇଥିବ । (୫) ବର୍ତ୍ତମାନ ସାମାନ୍ୟ ବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଜର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ୫/୬ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । (୬) ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ପାଞ୍ଚଥରରୁ ବେଶୀ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପିଠିରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ଅଥବା ଦୁର୍ବଳ ଅଟନ୍ତି, ସେମାନେ ଦୁଇପାଦରେ ଏହି ଆସନକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଥରରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ହିଁ ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନ ହୁଅନ୍ତି, କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଚାରି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ହିଁ ସେମାନେ ଏକାଥରେ ଦୁଇପାଦରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ଉକ୍ତ ଚେତାବନୀର କାରଣ ଏହି କି ଯେ, ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ଶରୀର ଅନ୍ୟଭାଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏକ ପାଦରେ ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଭାର ଅର୍ଦ୍ଧ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । ଏକପଦରେ ଆସନ କରିବା ବିଧି ଠିକ୍ ଦୁଇପଦରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଧି ପରି ଅଟେ । ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବଳ ଏତିକି ଯେ, ଏକାଥରେ ଦୁଇଟି ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ବଦଳରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ତଥା ଭୂମିରେ ପକାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠାଇଲା ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦରେ କରନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ବାରମ୍ବାର ପାଦ ବଦଳାଇ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦରେ ତିନିଥର ଲେଖାଏଁ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ମୋଟ୍‌ରେ ଛଅଥର କରନ୍ତୁ ।

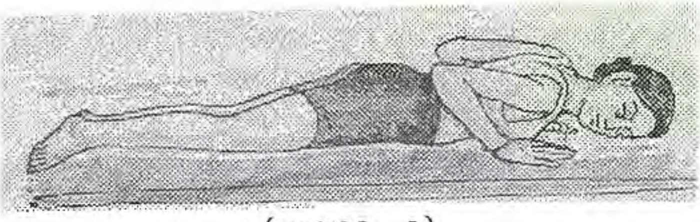
Digitized by srujanika@gmail.com

ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନର ଉପକାରୀତା—ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପେଟଭିତର ଓ ବାହାରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାୟାମ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହି ଆସନ ଯକୃତ (liver)ର ଅସୁସ୍ଥତା ସୁଧାରି ଥାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ବାୟୁବିକାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ତଥା ଅନ୍ତ୍ରନଳୀର ଅବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ପେଟର ଚର୍ବିକ୍ଷୟ କରି ଶରୀରର ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ମଧ୍ୟ କମ୍ କରିଥାଏ । ପେଟର ଦରଜ, ଅଣ୍ଡା, ନିତମ୍ବ ତଥା ଗଳାସନ୍ଧିର କଷ୍ଟ ଦୂର କରିବାରେ ଓ ସୁଧାରିବାରେ ଏହି ଆସନ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସବଳ ଓ ଶରୀରର ଅନ୍ତକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସଶକ୍ତ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାନକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ।

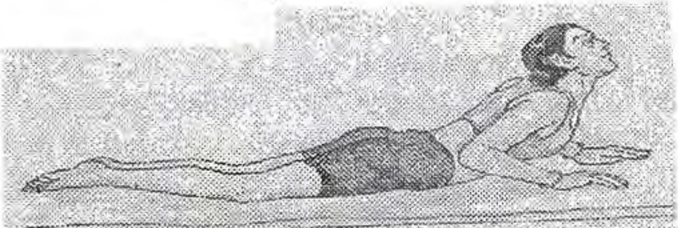
◆ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ପ୍ରଥମେ ପେଟେଇ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଯେକୌଣସି କନାପଟିରେ ଆଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜର ପାପୁଲି ଦୁଇପଟେ ନିଜ କାନ୍ଧର ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଳିର ଅଗ୍ରଭାଗ କାନ୍ଧର ଅଗ୍ରଭାଗ ସହିତ ସମାନ ରହୁ । କହୁଣିକୁ ଦେହ ସହିତ ଲଗାଇ ମୋଡ଼ି କରି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇଟି ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ମିଳାଇ ରଖି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ମୁଣ୍ଡକୁ ସଳଖ କରି ଟିକିଏ ପଛକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ । (୨) ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମୁଣ୍ଡ ତଥା ବକ୍ଷକୁ ଏପରି ଉପରକୁ



(ଭୂଜଙ୍ଗାସନ - ୧)



(ଭୂଜଙ୍ଗାସନ - ୨)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଠାନ୍ତୁ ଯେ, ପେଟର ନାଭି ଭୂମି ଉପରେ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ନାଭିର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶ ଉପରକୁ ଉଠିକରି ରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇପାଦକୁ ପୂରା ଲମ୍ବାଇ ମିଳାଇ କରି ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଛି । (୩) ବର୍ତ୍ତମାନ ଆକାଶକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୪) ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି କରି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଁଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ତଥା ମୁଣ୍ଡକୁ କୌଣସି କାନପଟିରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । (୫) ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଅର୍ଥାତ୍ ୬/୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଏହି ପକ୍ରିୟାକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—କେବଳ ଚାରିଥର ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

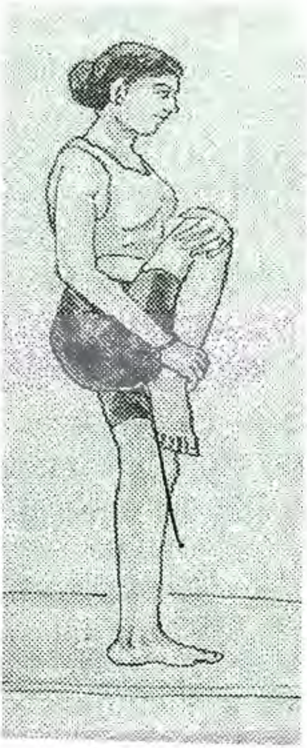
ଉପକାରିତା—ଭୂଜଙ୍ଗାସନ ପେଟର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃସକ୍ରିୟ ଫଳସ୍ୱରୂପ କ୍ଲୋମ, ଯକୃତ (ଲିଭର) ତଥା ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅନ୍ୟ ଅବୟବ ସମୂହ ସବଳ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ନାଳରକ୍ତଝାଡ଼ା, ବାୟୁବିକାର, ପେଟଯନ୍ତ୍ରଣା ତଥା ପେଟର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଗଡ଼୍‌ମଡ଼କୁ ଦୂର କରିବାରେ ଆସନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଆସନ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ କରି ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ପିଠିର କଷ୍ଟ ନିବାରଣ କରିଥାଏ । ବକ୍ଷ, କାନ୍ଧ, ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଏହା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ କରି ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଆସନ ଅଟେ । ମାସିକଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜଟିଳତାକୁ ଏହା ଦୂର କରିଥାଏ !

◆ ପବନମୁକ୍ତ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମି ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇହାତକୁ ସିଧା ତଳକୁ କରି ଶରୀରର ଦୁଇପାଖେ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ସାମ୍ନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଠୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । (୨) ସେହି ପଟର ହାତକୁ ବଳାଗଣ୍ଠି ଉପରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖ) । (୩) ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ କେବଳ ହାତରେ ଧରିଥାନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଧରିଥିବା ହାତରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାତିଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । (୪) ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ସିଧା ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଛିଡ଼ାହୁଅନ୍ତୁ । (୫) ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ରହି ଆଣ୍ଠୁକୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଭୂମି ଉପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ାହୁଅନ୍ତୁ । (୬) ୬ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com


(ପଦନମୁକ୍ତାସନ)

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଛଅରୁ ଆଠଥର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଣ୍ଠୁରେ ତିନିରୁ ଚାରିଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

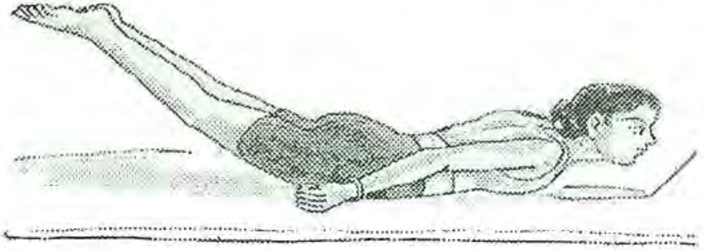
ଟିପ୍ପଣୀ—ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଏହି ଆସନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଚଟାଣରେ କମ୍ବଳ ଉପରେ ଶୋଇ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସର ପଦ୍ଧତି ଠିକ୍ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କରିବା ସଦୃଶ ଅଟେ ।

ଉପକାରିତା—ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଏହି ଆସନ କ୍ଲୋମ ତଥା ପେଟର ଅନ୍ୟ ଅବୟବ ସମୂହକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବାୟୁବିକାର ଦୂର କରିଥାଏ । ବାୟୁବିକାର, ଅମ୍ଳ ଓ ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହା ତୁରନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଅଣ୍ଟାର ଖଞ୍ଜାକୁ ଢିଲା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଟର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ତଥା ଅନ୍ତନଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃସକ୍ରିୟ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ ଦୂର କରେ ତଥା ପେଟର ଯେକୌଣସି ଗଡ଼୍‌ମଡ଼ ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହାର ଆଭ୍ୟନ୍ତର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ କ୍ଲୋମ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ସରଳ ଓ ହାନିରହିତ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି ।

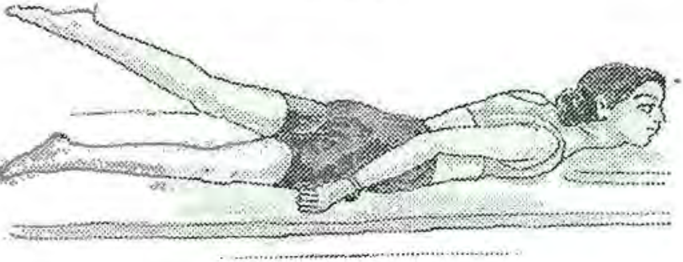
◆ ଶଲଭାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମି ଉପରେ ଯେକୌଣସି କାନପଟିରେ ଆଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଦୁଇପଟେ ଲମ୍ବାଇ ଜଙ୍ଘ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାତକୁ ମୁଠାକରି ବୃଦ୍ଧ ଓ ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଳିର ଅଂଶକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ଲମ୍ବାଇ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ କରି ରଖନ୍ତୁ । ପାଦର ଗୋଇଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଏହି ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଟନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com



(ଶଲଭାସନ)



(ଏକପାଦ ଶଲଭାସନ)

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଧିରେ ଧିରେ ଅଥଚ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୨) ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ଉଠାଇ ସିଧା କରନ୍ତୁ ଓ ଭୂମିରେ ନିଜର ଚିବୁକକୁ ରଖନ୍ତୁ (ଚିବୁକ ତଳେ ଏକ ତଉଲିଆକୁ ଚଉତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ) । (୩) ହାତମୁଠାକୁ ଦୃଢ଼ କରନ୍ତୁ ଓ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । (୪) ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଶକ୍ତ କରି ଶୀଘ୍ର ଯେତେ ଉପରକୁ ସହଜରେ ଉଠାଇ ପାରିବେ, ଉଠାନ୍ତୁ । (୫) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୫/୬ସେକେଣ୍ଡ (ବା କମ୍ ମଧ୍ୟ) ରହନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ନିଜର ଗୋଡ଼ଦ୍ୱୟକୁ ବିଲକୁଲ କଡ଼ା ବା ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ (ଯେପରିକି ଚିତ୍ର ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଅଛି) । (୬) ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ପାଦଦ୍ୱୟକୁ ମଧ୍ୟ ଭୂମିରେ ପକାନ୍ତୁ । (୭) ଯେତେବେଳେ ପାଦଭୂମିରେ ଛୁଇଁବ, ମୁଣ୍ଡକୁ ବୁଲେଇ କୌଣସି କାନପଟି (କର୍ଣ୍ଣପଟହ)ରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । (୮) ୫ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହି ପ୍ରକାରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଏହି ଆସନକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର ଲେଖାଏଁ କରନ୍ତୁ । (ଭୂଜଙ୍ଗାସନ କରିସାରିବା ପରେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।)

ଟିପ୍ପଣୀ—ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଦୁଇପାଦକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ଏକ ଥରରେ କିଛି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

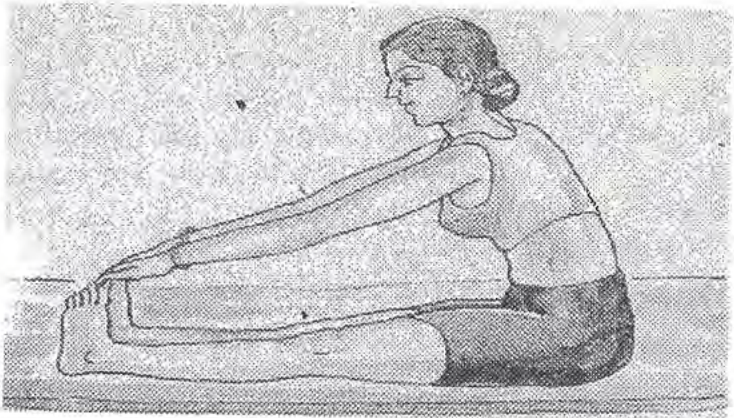
(ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଅଛି) । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦକୁ ବଦଳାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ବାମ ଗୋଡ଼ ପରେ ଡାହାଣଗୋଡ଼ ଓ ଡାହାଣ ପରେ ବାମଗୋଡ଼ ଉଠାନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦ ତିନିଥର ଉଠିବ ।

ଉପକାରିତା—ଏହା ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ବୃକ୍କ (କିଡ଼ନୀ), ଯକୃତ, କ୍ଲୋମ ତଥା ପେଟର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରିୟତା ଫଳସ୍ୱରୂପ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ବାୟୁବିକାର, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ନାଳରକ୍ତଝାଡ଼ା, ଅତିସାର, ଅମ୍ଳତା, ତଥା ପେଟ ଓ ଅନ୍ତନାଳୀର ସମସ୍ତ ଗଡ଼ବଡ଼କୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜାର ନମନୀୟତା ଆଣିବା ସହ ଚକ୍ଷୁ, ମୁଖମଣ୍ଡଳ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ବକ୍ଷ, ଗ୍ରୀବା, କାନ୍ଧ ତଥା ଶରୀରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶକୁ ସମୁଚିତ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ନିରାପଦ ଆସନ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ନରନାରୀଙ୍କୁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

◆ ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ ◆

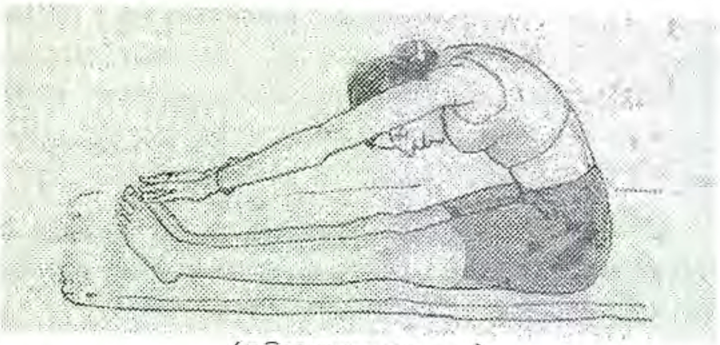
ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମି ଉପରେ ବସି କରି ନିଜ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ପାଦଦ୍ୱୟ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ଗୋଇଠିମାନଙ୍କୁ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କୁ ମିଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡକୁ ପୂରା ସିଧା ରଖି କରି ବସନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜ ହାତଦୁଇଟିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଲମ୍ବାଇଥିବା ପାଦକୁ ସମାନ୍ତର ଭାବରେ ରଖି ଦୁଇ ହାତକୁ ଲମ୍ବାଅ । (୨) ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଡାହାଣ ହାତର



(ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ - ୧)

Digitized by srujanika@gmail.com



(ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ - ୨)

ଆଙ୍ଗୁଳିଦ୍ୱାରା ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବାମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ । (ଯେମିତି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଅଛି) । ଯଦି ଆପଣ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନପାରନ୍ତି ତେବେ ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ତଥା ହାତକୁ ତଳକୁ ନେଇ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇପାରିବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଅନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । (୩) ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଇଁ ଦୁଇ ହାତର ମଝିକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଉ ଥିବା ସମୟରେ ପୁରା ନିଃଶ୍ୱାସ ଧିରେ ଧିରେ ତ୍ୟାଗ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । (୪) ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାର କରି ଗୋଡ଼ଦ୍ୱୟକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ହାତ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ରଖି ହିଁ ହାତଦ୍ୱୟକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । (ଯେପରିକି ଚିତ୍ର ନଂ- ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି) (୫) ଦୁଇ ହାତକୁ ଗୋଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପକାଇ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବାର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଫେରିବା ସମୟରେ ପାଦଗୁଡ଼ିକୁ ସାଉଁଳେଇ ଆଣନ୍ତୁ । (୬) ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହି ଆସନକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଏହି ଆସନକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । ଅତିକମ୍‌ରେ ତିନିଥର ଓ ଅତିବେଶୀରେ ପାଞ୍ଚଥର ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପିଠିରେ କେବେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ଅଥବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଅଟେ ବା ସେଠାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଧିରେ ଧିରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ସରଳ ଢଙ୍ଗରେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି । ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ନୁଆଁଇବାରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରୀତା—ଏହି ଆସନର ପ୍ରଭାବ ମେରୁଦଣ୍ଡ, ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥାନ, ପେଟର ସମସ୍ତ ଅବୟବ ତଥା ସମସ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଫଳରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ସବୁ ଅଂଶରେ ସମସ୍ତ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦ ଆସନ କାରଣ ଏହା କ୍ଲୋମ (ପାନକ୍ରୀୟସ୍) ଓ ନଳିକାବିହୀନ ସଂସ୍ଥାନର ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରୀୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରୀୟତା ଫଳରେ କ୍ଲୋମ (ପାନ୍‌କ୍ରୀୟସ୍)ର ଅନିୟମତାର ନିୟମିତତା ଆଣି କ୍ଲୋମରସ (ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍) ନିଃସରଣରେ ସହାୟତା ଆଣିଥାଏ ।

ଏହି ଆସନର ଆହୁରି ଅନେକ ସୁପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ପୃଷ୍ଠଦେଶର କଷ୍ଟ ନିବାରଣ କରି ମେରୁଦଣ୍ଡର ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ଠିକ୍ କରି ପେଟର କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରି ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ ।

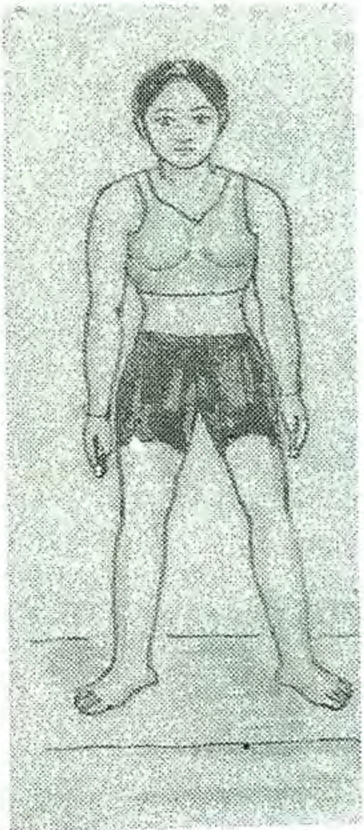
ବହୁତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନପାରେ । ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ ସହଜ ଓ ସରଳ ଭାବରେ ଯେତେ କରିପାରନ୍ତି ସେତିକି ହିଁ କରନ୍ତୁ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ସେମାନେ ଉନ୍ନତି କରିବେ ଓ ଏହି ଆସନରୁ ଆହୁରି ଭଲଭାବରେ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ । ମନେରଖନ୍ତୁ, କୌଣସି ଆସନକୁ ବହୁତ ଥର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଠିକ୍ ଭାବରେ କୌଣସି ଆସନ କରିବା ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଆସନ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ।

◆ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ ◆

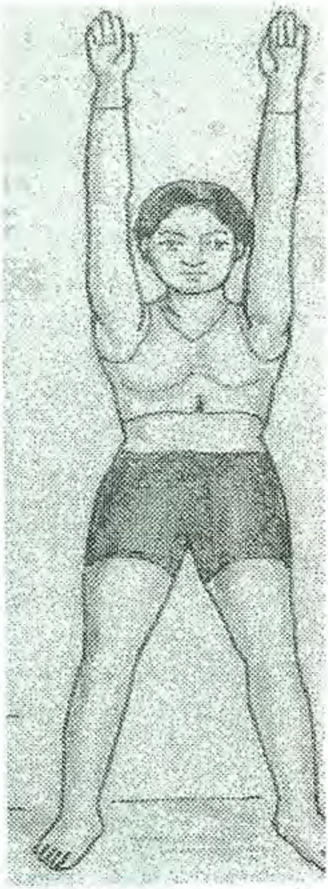
ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଦୁଇପାଦକୁ ଦୁଇଫୁଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇହାତକୁ ଦୁଇପଟେ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବାସ୍ତବିକ୍ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଧିରେ ଧିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଘୁରାଇ ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ହାତ ଉପରକୁ ଉଠି ସାରିବା ବେଳକୁ ଆପଣଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିବା ଉଚିତ । ହାତ ଉପରେ ଥିବାବେଳେ ନିଜ ପାପୁଲିକୁ ସାମନାକୁ କରନ୍ତୁ ଓ ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତରରେ ରଖନ୍ତୁ । (୨) ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ଶରୀରର ଉର୍ଦ୍ଧାଂଶକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ । ହାତ ଭୂମିରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିବା ବିଧେୟ । (୩) ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୬ ରୁ ୮ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକିଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ କମରର ଉର୍ଦ୍ଧାଂଶକୁ ଢିଲା ରଖିବା ଓ କମରର ନିମ୍ନାଂଶକୁ ଶକ୍ତ ଓ ଦୃଢ଼ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଭୟ ବାହୁ ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଢିଲା

Digitized by srujanika@gmail.com



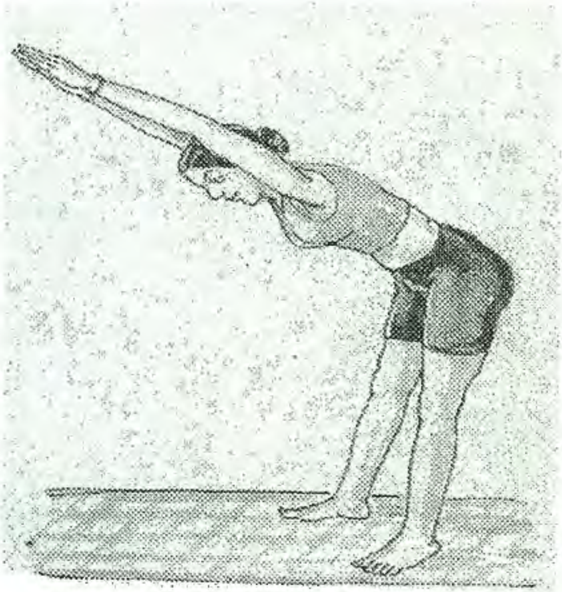
(ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ - ୧)



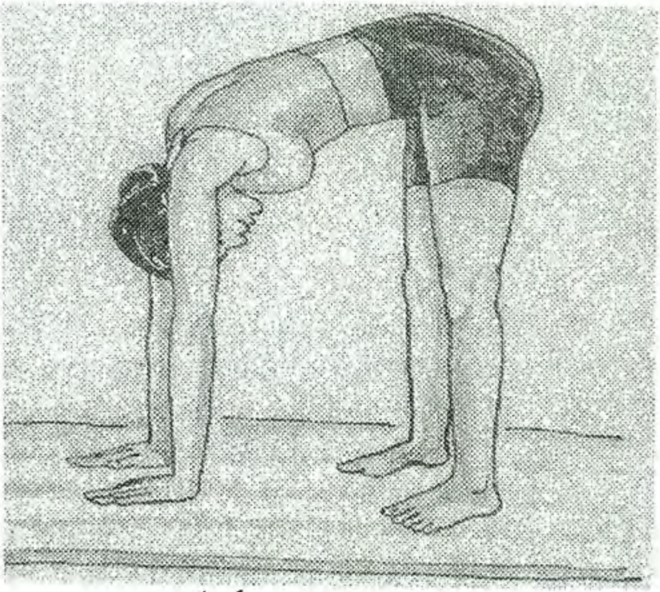
(ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ - ୨)

ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଏହା ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ପାରିବ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ସହଜରେ ନଇଁ ପାରନ୍ତି ତେବେ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ନଚେତ୍ କେବଳ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ନୁଆଁଇବା ସମୟରେ ନିଜ ଉପରେ ଅଧିକ ଭାର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଶରୀରକୁ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି ନୁଆଁନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେ ସହଜ ଭାବରେ ଆପଣ କରି ପାରନ୍ତି ସେତିକି ହିଁ କରନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ଦୁଇ ହାତକୁ ପାଦ ଉପରକୁ ଆଣି ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ଛିଡ଼ା ହେବା ସମୟରେ ବା କ୍ରମରେ ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି କରି ଉପରକୁ ଉଠନ୍ତୁ । ଏହିପରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ନେଇ ଠିଆ ହୋଇସାରିବା ବେଳକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com



(ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ - ୩)



(ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ - ୪)

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଯାଉ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଆସନ ଗୋଟିଏ ଥର ସମାପ୍ତ କଲେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫-୬ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଦୈନିକ ଚାରିଥରରୁ ବେଶୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରୀତା—ଉକ୍ତ ଆସନର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ଏହା ନଳୀକାବିହୀନ ସଂସ୍ଥାନରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃସକ୍ରୀୟତା ଫଳସ୍ୱରୂପ କ୍ଲୋକ, (ପାନକ୍ରିୟାସ୍) ଅଧିବୃକକ୍, ଥାଇରଏଡ୍, ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ତଥା ଅନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପରେ ନିଜ ନିଜର ସ୍ରାବ (ହରମୋନ୍) ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ସମସ୍ୟା କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥି ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ନ ହେବାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଅତଏବ ଏହି ଆସନ ଏହିସବୁ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସକ୍ରିୟତା ଆଣି ଏହି ଦୋଷ ସବୁ ଦୂରୀଭୂତ କରିଥାଏ ।

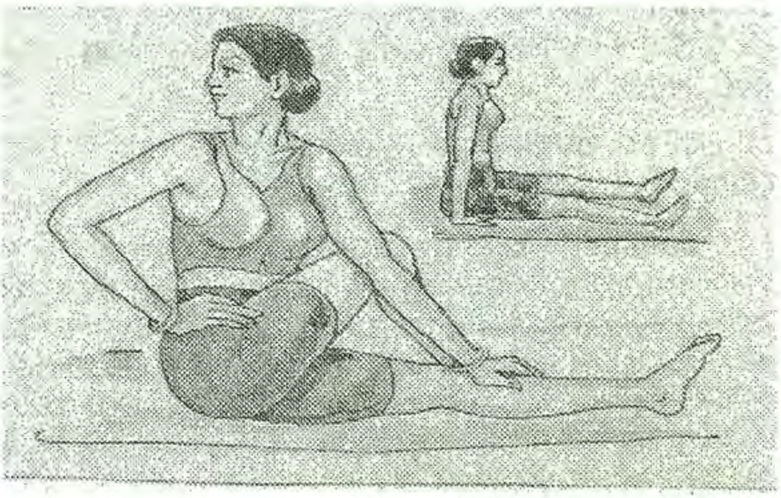
ପାକସ୍ଥଳୀ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତଥା ବକ୍ଷରେ ଏହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଉକ୍ତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ଅନେକ ଗଡ଼ମଡ଼ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ବିପରୀତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ତନ୍ତ୍ର, କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ତଥା ଶରୀରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶର ସମସ୍ତ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକୁ ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ସହଜ ଓ ସରଳ ଆସନ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

◆ ଅର୍ଦ୍ଧବକ୍ର ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମି ଉପରେ ବସିକରି ନିଜ ଦୁଇପାଦକୁ ସାମନା ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦଦ୍ୱୟ ସମାନ୍ତରାଳ ରହୁ । ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଭୂଇଁରେ ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବସିଥିବା ସମୟରେ ନିଜ ପିଠିରେ ଉପରିଭାଗ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ—(୧) ଗୋଟିଏ ପାଦ ସେହିପରି ଭାବରେ ଭୂମି ଉପରେ ରହିଥାଉ ଓ ଅନ୍ୟପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ି ଟିକିଏ ପଛକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । (୨) ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦର ବଳାଗଣ୍ଠି ମଧ୍ୟକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଲମ୍ବି ରହିଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାଇ କରି ଅନ୍ୟ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ । ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ହେବ । (୩) ଲମ୍ବି ରହିଥିବା ପାଦଆଡ଼କୁ ହାତ ଉଠାଇ ସେହି ପାଦ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ । ଲମ୍ବିରହିଥିବା ପାଦକୁ ସେହି ହାତ ଦ୍ୱାରା

Digitized by srujanika@gmail.com



(ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ର ଆସନ)

ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଧର ଯେଉଁଠାରେ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଲାଗିକରି ଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ହାତ ତଥା ଆଣ୍ଠୁ ଏକ ବନ୍ଧ କଲେ । ଯଦି ଆପଣ ଲମ୍ବିଥିବା ପାଦକୁ ଧରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ବା ମଧ ବିନ୍ଦୁ ପାଖରେ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ରଖନ୍ତୁ । (୪) ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଉଠାଇ ତାହାର ପାପୁଲିକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ତଥା ତର୍ଜନୀର ଅଂଶ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା କହୁଣୀ ଲମ୍ବିଥିବା ପାଦ ସହିତ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ, ମୁଣ୍ଡ, ଗଳା, ପିଠି ପୂରାପୂରି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଣ୍ଟା, ଛାତି, ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡର ଅଂଶକୁ ମୋଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବାର ସହଜ ହେବ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମୋଡି ହୋଇଥିବା କହୁଣୀ ତ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡ ତଥା ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ୧୮୦° ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୁରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ବସିଥିଲେ ଓ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାହାଣ ପଟକୁ ମୋଡ଼ିବାକୁ ଅଛି ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଦକ୍ଷିଣ ଆଡ଼କୁ ହେବ, ପୁଣି ପଶ୍ଚିମ ପଟକୁ ହୋଇ ଯିବ, କିନ୍ତୁ ଲମ୍ବିଥିବା ଗୋଡ଼ ପୂର୍ବ ଆଡ଼କୁ ହିଁ ରହିବ । (୬) ଅତ୍ୟଧିକ ମୋଡ଼ି ହେବାପରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରି ୬ ରୁ ୮ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ ପୂରାପୂରି ସିଧା ରହିବା ଉଚିତ ତଥା ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଦୂରକୁ ନିକ୍ଷେପ କରନ୍ତୁ । (୭) ଧିରେ ଧିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । (୮) ବର୍ତ୍ତମାନ ବନ୍ଧନକୁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ, ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ୱାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ, ହାତକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ତଥା ଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । (୯) ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହି ଆସନକୁ କରନ୍ତୁ । ଆସନର ପ୍ରଣାଳୀ ସମାନ ରହିବ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଅଦଳବଦଳ ଭାବରେ ଚାରି ବା ଛଅଥର ଆସନ କରନ୍ତୁ । ଛଅଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । (ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ରେ ତିନି ତିନି ଥର)

ଉପକାରିତା—ଏହି ଆସନର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଅଣ୍ଟା ଓ ପେଟର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରର ଏହି ଭାଗର ସମସ୍ତ ବିଭାଗ ଓ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନର ପ୍ରଭାବ କ୍ଲୋମ, ଏଡ୍ରିନାଲ, ନାରୀମାନଙ୍କ ଡିମ୍ୱାଶୟ ତଥା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅଣ୍ଡକୋଷ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

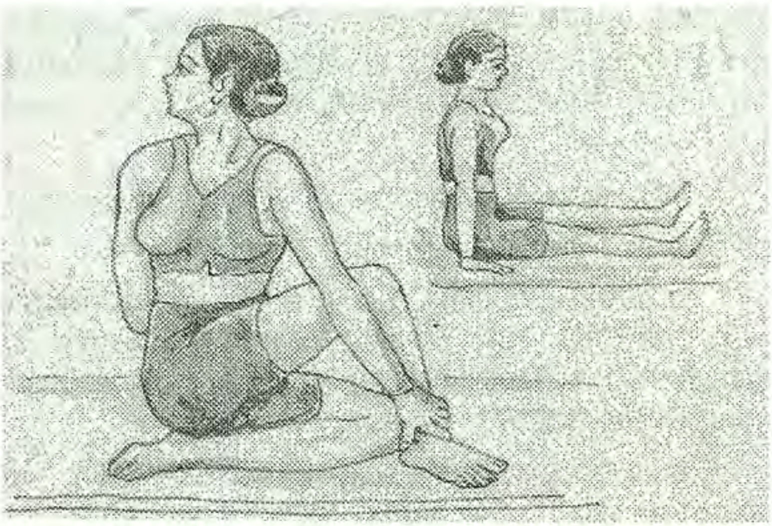
ଏହାବ୍ୟତୀତ ଏହାର ଆହୁରୀ ଅନେକ ଉପକାରିତା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହା କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ, ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ଭଗନ୍ଦର, ପିଠିର କଷ୍ଟ ଗଳାଶକ୍ତ ହେବା ତଥା ମେରୁଦଣ୍ଡର କଷ୍ଟକୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ସରଳ ଓ ହିତକାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

◆ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଆସନ ◆

ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଆସନ ଟିକିଏ କଠିନ ଅଟେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସନ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ ସହଜରେ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ, ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଆସନ କରିପାରନ୍ତି ସେମାନେ ଅର୍ଦ୍ଧବକ୍ର ଆସନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ କାରଣ ଏହି ଉଭୟ ଆସନର ପ୍ରଭାବ ସମାନ ଅଟେ । ତେବେ ଅର୍ଦ୍ଧବକ୍ର ଆସନ କରିବା ସହଜ ଅଟେ, ତେଣୁ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମି ଉପରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଲମ୍ୱାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ସମାନ୍ତର ରଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେହର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦେହ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



(ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ର ଆସନ)

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁପାଖରେ ମୋଡ଼ି ପଛଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଏବେ ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରଆଡ଼କୁ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହେବ ଓ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ନିତମ୍ବ ଉଠିଥିବ । ଏହି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ସେପରି ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (୨) ବାମଗୋଡ଼କୁ ନ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ବାମଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ତଥା ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ଉପରେ ହିଁ ରହୁ କିନ୍ତୁ ପାଦର ତଳିପାକୁ ଡାହାଣ ନିତମ୍ବର ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦକୁ ତଳକୁ ଆଣିବାକୁ ହାତରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଟାଣନ୍ତୁ । (୩) ଏବେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୋଡ଼ି କରି ବାମ ଆଣ୍ଠୁର ତା' ଆରପଟକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ବାମଆଣ୍ଠୁର ନିକଟରେ ହିଁ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରକୁ ଠିଆ ହୋଇଛି ତଥା ବାମଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ଭୂମି ଉପରେ ଅଛି । (୪) ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରକୁ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ତାହାର ବିପରୀତ ବାହୁ ଦ୍ୱାରା ଏକ ଗଣ୍ଠି କରିବାର ଅଛି, କାହିଁକି ନା ଡାହାଣଆଣ୍ଠୁ ଠିଆ ଅଛି । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ବାମହାତରେ ଗଣ୍ଠି କରିବାର ଅଛି । ଏଥିପାଇଁ ବାମହାତକୁ ଲମ୍ବାଇ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବାହାର ଆଡ଼କୁ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଠିଆ ଆଣ୍ଠୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଗଣ୍ଠି ତିଆରି କରିଛି । ଡାହାଣ ପାଦକୁ ବାମ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଗଣ୍ଠି ଦିଆଯାଇଥିବା ଅଂଶ ଶକ୍ତ ହୋଇଯାଉ । (୫) ପୁରା ଦକ୍ଷିଣ ହାତ ତଥା ହାତକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ପଛଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ପଛପଟୁ ଅଣ୍ଟାର ସମ୍ମୁଖଭାଗକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏବେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ମୋଡ଼ିହେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡ ପୂରାପୂରି ସିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି । (୬) ଏବେ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ମୁଣ୍ଡ, ଛାତି ତଥା ଅଣ୍ଟାକୁ ଡାହାଣପଟକୁ ମୋଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ଶରୀରକୁ ସେତେ ଘୁରାନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘୁରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଆସିଯିବା ଉଚିତ । ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଦୂରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ପିଠିକୁ ପୁରାପୁରି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ଆପଣ ରହନ୍ତୁ । (୭) ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହା ୪ରୁ ୬ସେକେଣ୍ଡ ହୋଇପାରେ । (୮) ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ କ୍ରମଶଃ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଆନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରୁ ଆପଣ ଘୁରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଆପଣ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନର ଏକ ରାଉଣ୍ଡ ସମାପ୍ତ କରିନେଲେ । (୯) ଏବେ ହାତ ଓ ଆଣ୍ଠୁର ଗଣ୍ଠିକୁ ଖୋଲିଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ କରିବା ସମୟରେ ଦୁଇଥର ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । (୧୦) ବିଶ୍ରାମ ପରେ ପୁଣିଥରେ ବାମପଟକୁ ବୁଲିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ଏଥର ଆପଣଙ୍କ ବାମଆଣ୍ଠୁ ଠିଆ ହେବ ତଥା ଡାହାଣ ହାତର ଗଣ୍ଠି ହୋଇଯିବ । ଆପଣଙ୍କୁ ପଟ ବଦଳାଇ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ୪ରୁ ୬ଥର କରନ୍ତୁ । କେବେ ମଧ୍ୟ ୬ଥରରୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳାଇ କରନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଅନୁଚିତ ଚାପ ବିନା ଏହାକୁ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ଉପକାରିତା—ଏହି ଆସନ କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥି (Pancreas) ତଥା ଅନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରେ ଯଥା ଅଧିବୃକକ୍ (adrenal), ଚୁଲ୍ଲିକା (thyroid) ତଥା ଯୌନ (Sex) ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ତଥା ଅବୟବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସକ୍ରିୟତା ଆସିଥାଏ । ଏହି ସକ୍ରିୟତା କାରଣରୁ କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥିର ଅବସ୍ଥା ତଥା କ୍ରିୟା ସଶକ୍ତ ଓ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇ ଥାଏ ଯଦିଓ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ କରି ପାରିନଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବହୁତ ଲାଭ ଅଛି । ବୃକକୁ (Kidney), ପ୍ଲୀହା (Spleen), ଯକୃତ (Liver), ପେଟ, ଅନ୍ତନାଳୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ (Bladder) ତଥା ପେଟର ତଳଭାଗ (Pelvic)ର ସମସ୍ତ ଗଡ଼ବଡ଼, ଏହାର ଅନ୍ତଃ ସକ୍ରିୟତା କାରଣରୁ ସୁଧୁରି ଯାଇଥାଏ ।

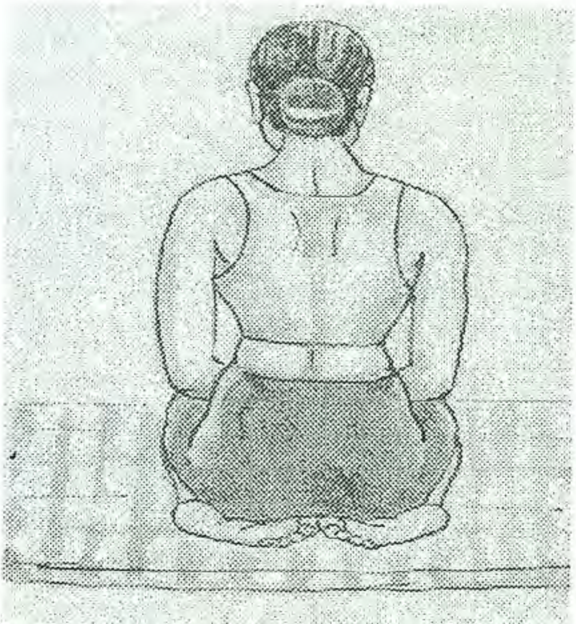
Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସର କଷ୍ଟ ଅଛି, ସେମାନେ ଏହାକୁ ହାଲୁକାଭାବେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ତଥା କ୍ରମଶଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏହି ଆସନ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର କଠିନତା ଦୂରକରି ତାହାର ନମନୀୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ହଂସୁଳୀ ଅସ୍ଥିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୁଚ୍ଛାସ୍ଥି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ (Spinal cord) ଉତ୍ତମ ରୂପେ କିନ୍ତୁ ହାଲୁକାଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଏହାଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

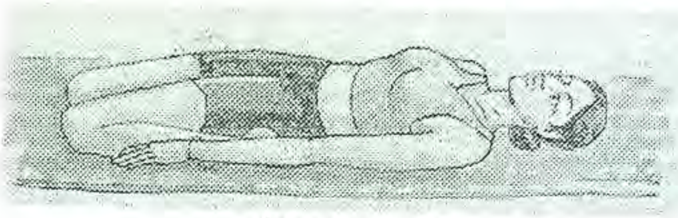
ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଅତଏବ ଅଭ୍ୟାସ କର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଏହାକୁ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

◆ ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନ ◆



(ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନ - ୧)

Digitized by srujanika@gmail.com



(ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନ - ୨)

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ନିଜ ପାଦକୁ ମୋଡ଼ି ଭିତର ପଟକୁ କରି ଭୂଇଁରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ଦେହର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭୂମି ଉପରେ ନିଜର ହାତ ରଖନ୍ତୁ ତଥା ନିଜ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସାମ୍ନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ଏହି ଆସନ ଟିକିଏ କଠିନ ଅଟେ । ଯାହାଙ୍କ ଦେହ ନମନୀୟ ନୁହେଁ, ସେହି ଲୋକମାନେ ଏକାଥରକେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଥଚ କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ଚାପ ନ ପକାଇ କରିହେବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ—(୧) ଭୂମିରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସିଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେହ ଓଜନକୁ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉଭୟଠାରୁ ୪ଇଞ୍ଚ ପୃଥକ ରଖନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠି ତଥା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଏମିତି ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସଂଲଗ୍ନ ରହନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକ ଲମ୍ବି ରହୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ପାଦର ତଳିପା ତଥା ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକରେ 'V'ର ଆକାରର ଏକ ଓସାରିଆ କମାଣ ହୋଇଯିବ । (୨) ବର୍ତ୍ତମାନ କ୍ରମଶଃ ସାବଧାନ ସହକାରେ ନିତମ୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ଉତାରିଆଣି ତଳିପା ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ନିତମ୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ଉତାରିବା ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଭୂଇଁରେ ଭରାଦେଇ ଦେହର ଓଜନକୁ ସମ୍ଭାଳି ରହନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଓଜନର ଅନୁଭବ ହେଉ ନାହିଁ, ତେବେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଓଜନକୁ ପାଦର କମାଣ ଉପରେ ହିଁ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବସିବା ପାଇଁ ଯଦି କଷ୍ଟ ହେଉଛି, ତେବେ ଆଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ଦେହ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ ହୋଇଥିବ । ଯେଉଁମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ତଳିପାଗୁଡ଼ିକରେ ଆରାମରେ ବସିପାରିବେ, ସେମାନେ ତୃତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ । (୩) ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉଠାଇକରି ନିତମ୍ବର ପଛେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାମହାତକୁ ମଧ୍ୟ ନିତମ୍ବର ପଛପଟେ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ପଛଆଡ଼କୁ ଟିକିଏ ନଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । (୪) ଏବେ ପଛଆଡ଼କୁ ନଇଁ କରି ଭୂଇଁ ଉପରେ ଡାହାଣ କହୁଣୀକୁ ଭରାଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ବାମ

Digitized by srujanika@gmail.com

କହୁଣୀକୁ ମଧ ଭୂଇଁ ଉପରେ ରଖି ନିଅନ୍ତୁ । କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିତମ୍ବଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଭୂଇଁରେ ଲାଗିଗଲା ପରେ କ୍ରମଶଃ କାନ୍ଧ ତଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପିଠିକୁ ମଧ ଭୂଇଁ ଉପରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ନ୍ତୁ । (୫) ଏବେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଶରୀରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲମ୍ବାଇ ଦେହକୁ ଲଗାଇ ଭୂଇଁ ଉପରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଅଛି । (୬) ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ାରେ କେତୋଟି ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ (ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ) । ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ସମୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣ ସୁପ୍ତବଜ୍ର ଆସନରେ ଅଛନ୍ତି । (୭) ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରୁ ଫେରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ହାତରେ ବଳଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ଭରାଦିଅନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ତଥା ଦେହର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓଜନକୁ କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଲଦି ଦେଇ, ମୁଣ୍ଡ ଓ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । (୮) ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କରିନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । (୯) ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହିପରି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ତିନି, ଚାରି ଥର ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଲାଭପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଯେହେତୁ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା କ୍ଲୋମ (Pancreas)ର ସମସ୍ତ କୋଷରେ ସକ୍ରିୟତା ତଥା ସେଠାରେ ରକ୍ତର ଯୋଗାଣ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେଣୁ କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ୱାଭାବିକ କାମ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଆସନର କିଛି ଅନ୍ୟ ଉପକାରିତା ମଧ ଅଛି । ଏହା ପେଟ, ଅନ୍ତ୍ର, ଯକୃତ (Liver), ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ବୃକ୍କ (Kidney), ପ୍ଲୀହା ତଥା ଉଦରର ସମସ୍ତ ଅଂଶର ଗଡ଼ମଡ଼ ସୁଧାରି ସେହି ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ସବଳ ଓ ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ (Indigestion), ବାୟୁବିକାର (Gas trouble), କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ (Constipation) ଓ ଅର୍ଶ (Piles)ରେ ଏହି ଆସନ ମହୌଷଧି ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧିର ଗଡ଼ମଡ଼ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଉପରେ ମଧ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, କାରଣ ଏହା ଯୌନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

◆ ସନ୍ତୁଳନାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚଟାଣ ଉପରେ ଦରୀ, କମ୍ବଳ ବା ମଶିଣା ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚଟାଣ ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ସିଧା ଓ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ସାମନାକୁ ସିଧା

Digitized by srujanika@gmail.com

(ସନ୍ତୁଳନାସନ)

ଦେଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଦୁଇ ପାଖରେ ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଭୂମି ଉପରେ ଏକ ପାଦରେ ଛିଡ଼ା ହେବାରେ ଅସମର୍ଥ ବା ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ସେମାନେ କୌଣସି ସ୍ତମ୍ଭ ବା କାନ୍ଥ ନିକଟରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଛିଡ଼ା ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ବାସ୍ତବିକ୍ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ— (୧) ଡାହାଣ ପାଦରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ତଥା ବାମ ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁରୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଆଣ୍ଠୁରେ ପୀଡ଼ା ଯୋଗୁଁ ଗୋଇଠି ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ଆସୁନାହିଁ, କେବଳ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ବା ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ଯେତିକି ସମ୍ଭବ ହେବ । (୨) ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବାମ ହାତରେ ଧରନ୍ତୁ । ମୋଡ଼ିଥିବା ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ଉପରେ କିମ୍ବା ତା ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । (୩) ଡାହାଣ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରି, ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଲଗାଇ କରି ଧିରେ ଧିରେ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଉଠାଇବାରେ ଶୀଘ୍ରତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପାପୁଲିକୁ ତଳକୁ କରନ୍ତୁ । ହାତ ଉପରକୁ ଉଠିଲାପରେ ସମ୍ମୁଖ ଆଡ଼କୁ ରହିବ । (୪) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଦଶସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ଉଠିଥିବା ହାତକୁ ଶକ୍ତ ଓ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼, ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି ସିଧା ଓ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଆଣିବାର କିଛି ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ (ଚିତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହି ଆସନ କଲାବେଳେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । (୪) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ରହି ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତୁ—ଉପରକୁ ଉଠିଥିବା ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ହାତକୁ ତଳକୁ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ହାତ ଦୁଇପଟକୁ ଛୁଇଁବ ସେତେବେଳେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ସନ୍ତୁଳନ ଆସନ ଥରେ ସମାପ୍ତ କରି ପୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥା ଆସିଛନ୍ତି । ଛଅସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ଓ ବାମ ହାତକୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପରି ଉଠାନ୍ତୁ । କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ସମାନ ଅଟେ । ଏହିପରି ବାମ ଓ ଡାହାଣର କରି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ କେବଳ ଚାରିଥର ହିଁ କରନ୍ତୁ । ଏକ ସପ୍ତାହର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଦୈନିକ ଛଅଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

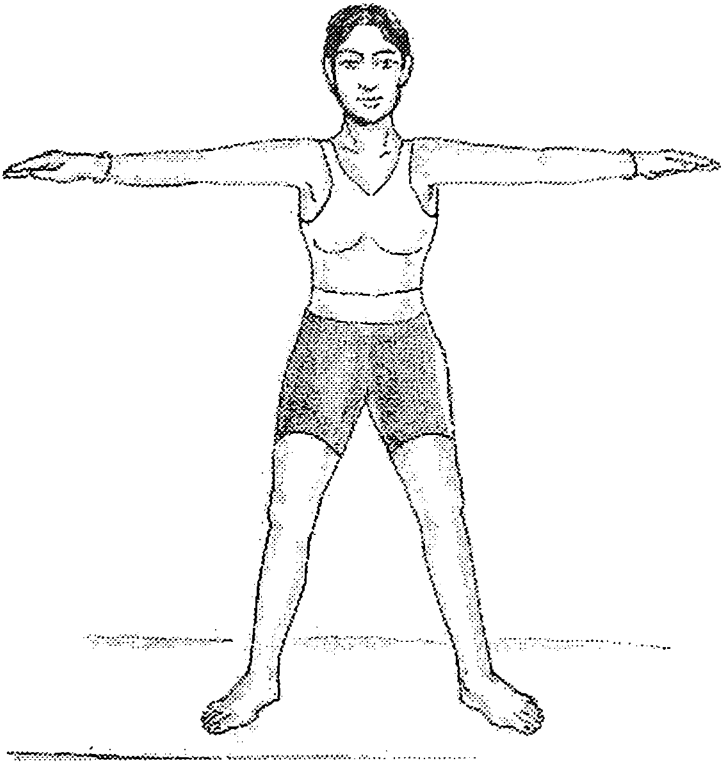
ଲାଭ—ସନ୍ତୁଳନ ଆସନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକର କ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହା ଦୃଢ଼ତା ଦୂର କରି ନମନୀୟତା ଆଣିଥାଏ । ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ନମନୀୟତା ଓ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠିର କଷ୍ଟ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଆସନର ପ୍ରଭାବ ଆଣ୍ଠୁ, ଗୋଇଠି, କାନ୍ଧ, କଟି ତଥା ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଔଷଧସମ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସରଳ ଆସନ ଅଟେ ଓ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୂଇଁରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବା କାନ୍ଥର ସହାୟତାରେ କରିପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତ୍ରୀର ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ତଥା ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ନମନୀୟ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଆସନ ଅଟେ ।

◆ ତ୍ରିକୋଣ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥା—ଚଟାଣରେ ଠିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଢ଼େଇ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱରେ ତଳକୁ ଝୁଲିରହୁ । ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଓ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।

ପ୍ରକୃତ ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁ ଟାଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ନିଜ ଦିଗରେ ଉଠାଇକରି କାନ୍ଧ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ଦୁଇ ହାତ ଏକ ସିଧାରେ ଯିବେ । ପାପୁଲି ତଳ ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ହାତଗୁଡ଼ିକ କାନ୍ଧ ସିଧାକୁ ଆସିଲାବେଳକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା କାମ ମଧ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିବା ଉଚିତ । ଏହିଠାରେ ଦୁଇସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଚିତ୍ର ର ସମାନ ହୋଇଯିବା ଦରକାର । (୨) ଏବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା

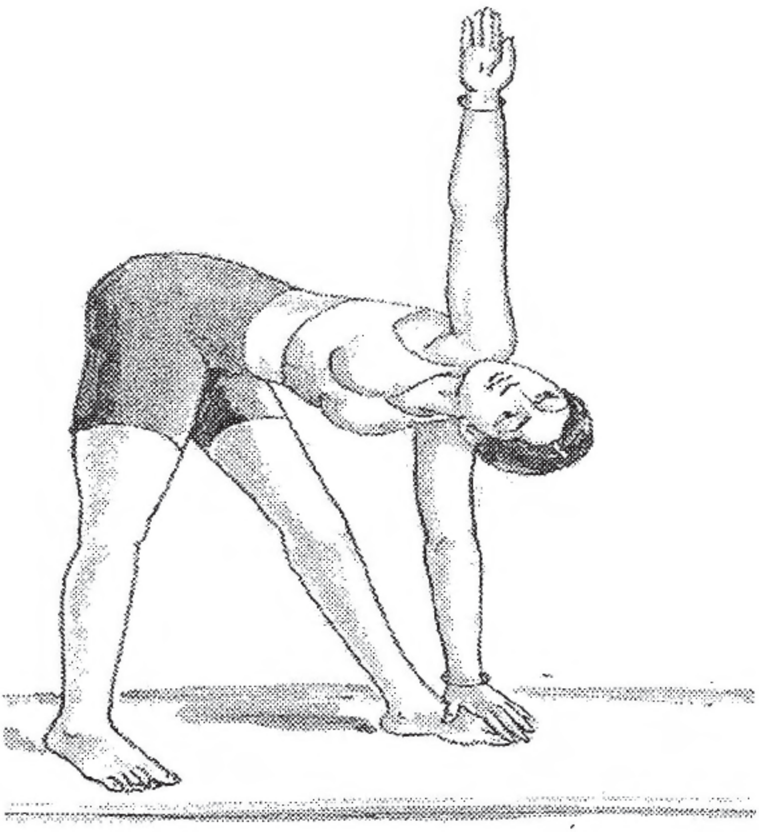
Digitized by srujanika@gmail.com



(ତ୍ରୀକୋଣ ଆସନ - ୧)

ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାମ ହାତକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ଯେପରିକି ବାମ ପାଦକୁ ଛୁଉଁ ତଥା ଡାହାଣ ହାତ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହୁ । ପାଦକୁ ଛୁଇଁବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ ଶେଷ କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକି ରଖନ୍ତୁ । ତଳକୁ ନୁଆଇଁବା ସମୟରେ ଆଗକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନୁହେଁ । ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଯାହାକୁ ଆପଣ ଛୁଇଁବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ । ବାମ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣପଟେ ବୁଲାଇ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏବେ ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଇ ହାତ ପୁଣି ଏକ ସିଧାରେ ଅଛି । ଡାହାଣ ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । (ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ।

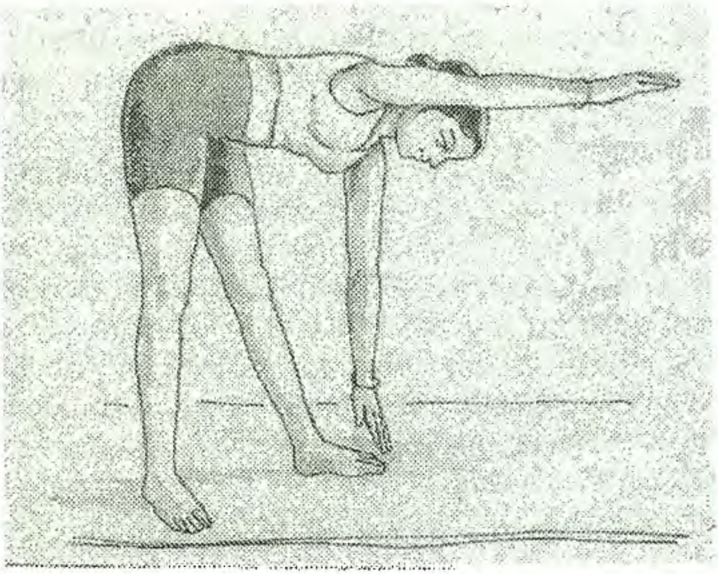
Digitized by srujanika@gmail.com



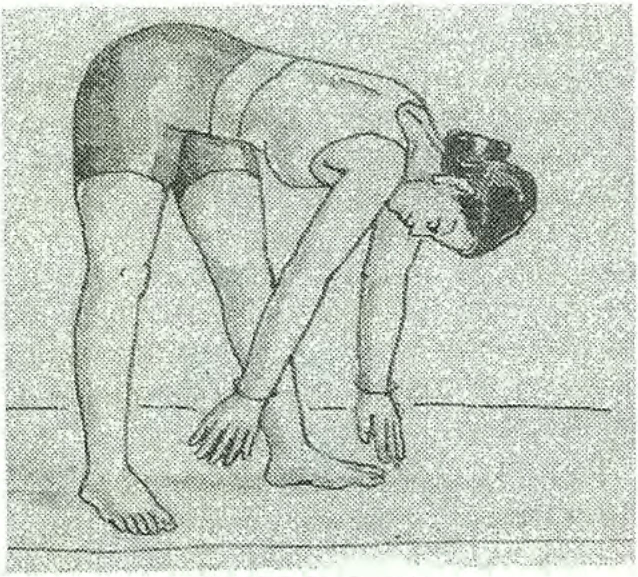
(ତ୍ରିକୋଣ ଆସନ - ୨)

(୩) ଡାହାଣ ପାପୁଲିକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖିବା ପରେ ଉପରେ ଥିବା ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରି ସାମନାକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏବେ ଏହି ପାପୁଲିଠାରୁ ତଳ ଚଟାଣକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ବାମହାତ ବାମଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ରହିବ ତଥା ଡାହାଣ ହାତ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ପୁରା ଲମ୍ବି କରି ରହିବ । ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଆଗକୁ ନଇଁ କରି ଅଛି । ପୁରାପୁରି ଶକ୍ତ ଅଛି । ଡାହାଣ ବାହୁ ଡାହାଣ କାନପଟିରେ ଲାଗିଛି । ଆପଣ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସ ରୋକି କରି ଅଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଚିତ୍ର ପରି ହେବ ।
(୪) ଏବେ ଡାହାଣ ହାତର ପଇଁଚାଳିଶ ଅଂଶ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ସମୟରେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲମ୍ବି କରି ରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଡାହାଣ

Digitized by srujanika@gmail.com



(ତ୍ରୀକୋଣ ଆସନ - ୩)



(ତ୍ରୀକୋଣ ଆସନ - ୪)

Digitized by srujanika@gmail.com

ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ାକ ଯୋଡ଼ି କରି ରହିବ ଓ ପାପୁଲି ଚଟାଣଠାରୁ ଏକଫୁଟ ଉଚ୍ଚରେ ରହିବ । ଡାହାଣ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରୁଥିବା ଭୂଇଁକୁ ଦେଖନ୍ତୁ (ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଅଛି) । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଏବେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଆଣି ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା ତଥା ଠିଆ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଠିଆ ହେବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ କୋମଳ ଭାବରେ ଗୋଡ଼କୁ ଆଉଁସି ଆଣ । ଏବେ ଆପଣ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ପୁଣି ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆସିଯାଉ । ଆପଣ ତ୍ରିକୋଣ ଆସନ ଗୋଟିଏ ଥର ଶେଷ କଲେ । ଏବେ ଦୁଇଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ରହନ୍ତୁ । (୫) ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ପରେ ପୁଣି ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅନ୍ୟ ଥରରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଛୁଇଁବାର ଅଛି ତଥା ବାମ ହାତକୁ ଉଠାଇବାର ଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଡ଼ରେ ଚାରି ଚାରି ଥର ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ସପ୍ତାହ ଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଛଅଥରକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । କେବେ ମଧ୍ୟ ଆଠଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ତ୍ରିକୋଣ ଆସନର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏହା ଗ୍ରୀବା ତଥା କାନ୍ଧର ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧା ବା କଷ୍ଟ ଦୂର କରିବା ଔଷଧ ତୁଲ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗଳା ଟାଣ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏଇ ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ସୁଧାରିବାରେ ଏହି ଆସନ ବହୁତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ନିତମ୍ବସନ୍ଧି, ହାତ ତଥା ପାପୁଲିରେ ଏଇ ଆସନର ବହୁତ ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । କମରର ଉପରିଭାଗର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠିଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ କରି ଦିଆଯାଇଥାଏ ତଥା ତାହାର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସଶକ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସନ୍ଧି ଶୋଥ ବା ଗଣ୍ଠୀପୀଡ଼ା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ସନ୍ତୁଳନ ଆସନ କରନ୍ତୁ, ତାପରେ ତ୍ରୀକୋଣ ଆସନ । ଏସବୁକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ କଲେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଛୋଟ ବଡ଼ ଗଣ୍ଠି ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ତଥା ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନର ବହୁତ ଉପକାରିତା ଅଛି । ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ସରଳ ଆସନ । ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏହି ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ବୀରାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି —ଚଟାଣରେ ଆରାମରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଆଖି ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ—ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ି ଏହାର ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ତଳକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଚଟାଣ ଉପରେ ପଡ଼ି ରହିବ । ଗୋଇଠି ଉପରେ ନିତମ୍ବ ଛୁଇଁ ରହିବ । ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଶରୀରର ଓଜନ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଓଜନ ଭୂଇଁରେ ପଡ଼ିବ । (୨) ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ତାହାର ପାଦକୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ପଡ଼ିବ ତଥା ତଳିପା ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହିବ । (୩) ଦୁଇ ହାତକୁ ନିଜ ନିଜ ଦିଗରେ ଲମ୍ବାଇ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ନେଇଆଣନ୍ତୁ । ପାପୁଲି ତଥା ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଉପରକୁ

(ବୀରାସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ନିଜ ପଂଟ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ହୋଇପାରିବ, ଠିଆ କରାନ୍ତୁ । ଏବେ ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ତଥା ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଓ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି କରି ରଖନ୍ତୁ । କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକ ସିଧା ଓ ଠିଆ ରହିବ । ସ୍ୱଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଆଣିବା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ବୀରାସନରେ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ଆସନରେ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ ଯେପରି ଚିତ୍ର ରେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି । (୫) ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପାପୁଲିକୁ ଖୋଲି ହାତକୁ ତଳକୁ ଆଣିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାପରେ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଉପରେ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅନ୍ୟ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଟାଣିକରି ଆରାମର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏବେ ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ବୀରାସନ ଏକ ଥର ସମାପ୍ତ କଲେ । ପ୍ରତି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥରେ ଥରେ ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟଥରର ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଥିଲା, ଏଇଥର ତାହା ପଛକୁ ମୋଡ଼ିବ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଏହାର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହିବ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର ଲେଖାଁଏ କରନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଛଅଥରକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଛଅଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ବୀରାସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ଛୋଟ ବଡ଼ ଗଣ୍ଠିକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ ସକ୍ରିୟତା ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକର ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ତଥା ଏମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

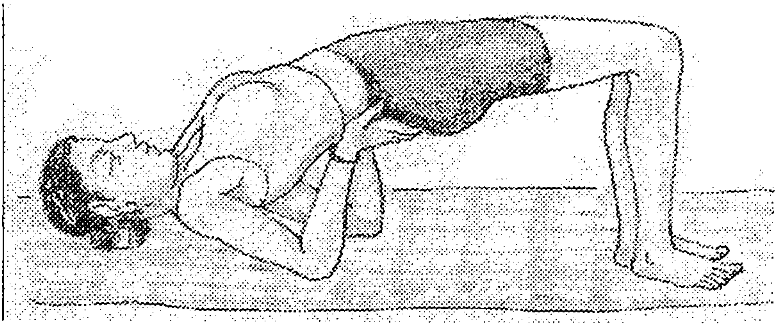
ଏହି ଆସନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ବକ୍ଷ ପ୍ରଦେଶକୁ ସବଳ କରିଥାଏ । ଏହା ଜଙ୍ଘ ତଥା ହାତ୍‌ର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସମସ୍ତ ଅଂଶର ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଦେଇଥାଏ ।

ଏହାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ ବୀରାସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାହସିକତା, ଉତ୍ସାହ ଓ ବୀରତ୍ୱ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ମୁହଁ ଉପରକୁ କରି ଚଟାଣରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୨/୩ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟ ତିନିଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ରହୁ । ହାତଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇପଟେ ଦେହକୁ ଲାଗିକରି ରହୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ସିଧା ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।

Digitized by srujanika@gmail.com



(ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନ)

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । କାନ୍ଧ ତଥା ଗୋଡ଼କୁ ଚଟାଣରେ ହିଁ ରଖନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ନିତମ୍ବ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠିବ, ସେତେବେଳେ ଦୁଇପଟୁ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଭରା ଦିଅନ୍ତୁ । (୨) ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଇ ନିତମ୍ବକୁ କ୍ରମଶଃ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନା କଷ୍ଟରେ ନିତମ୍ବ ଉଠିବ, ସେତିକି ଉଠାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ହାତର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି, ପାପୁଲି ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । କାନ୍ଧ, ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡ ମଜବୁତ୍ ଭାବରେ ଚଟାଣରେ ଉପରେ ହିଁ ରହୁ । ଏହା ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ, ଜଙ୍ଘଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତର ରହୁ ତଥା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବଧାନ ତିନିଇଞ୍ଚ ରହୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) (୩) ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ପରେ ନିତମ୍ବକୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ପାପୁଲିର ଭରା ଦିଅନ୍ତୁ । ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ପିଚାକୁ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଧିରେ ଧିରେ ଚଟାଣକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ନିତମ୍ବ, ଅଣ୍ଟା ତଥା ପିଠି ଚଟାଣରେ ଲାଗିବ ନିଜ ପାପୁଲିକୁ ଦେହର ଉଭୟପଟେ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଚଟାଣରେ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ତିନିଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । (୪) କିଛିକ୍ଷଣ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ସାରିଲା ପରେ ପୁଣି ଏହିପରି ଭାବରେ ଏହି ଆସନ ପୁନରାୟ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଅତିବେଶୀରେ ଛଅଥର କରନ୍ତୁ । କେବେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୬ଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ସେତୁବନ୍ଧ ଆସନର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ନିତମ୍ବ ସନ୍ଧିରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ନିତମ୍ବର ସନ୍ଧିରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନକୁ ଅବଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଆସନ କାନ୍ଧର ଗଣ୍ଠି, ହାତ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

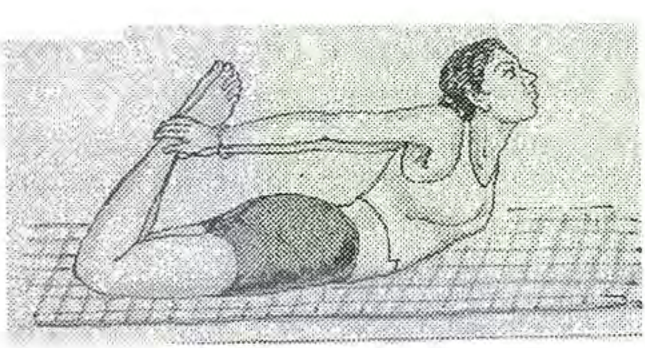
ପାପୁଲିର କଷ୍ଟ ଦୂର କରି ଏହାର ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ସୁଧାରି ଥାଏ । ଏହା ଏକ ସହଜ ଆସନ, ଏଣୁ ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଓ କୌଣସି ବୟସର ଗଣ୍ଠିବାତ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି ।

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଆସନ ଅଟେ । କାରଣ ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରି ପେଟର ବାୟୁବିକାର ଦୂର କରି ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗର ଅବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ କରିଥାଏ ।

◆ ଧନୁରାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ମୁହଁମାଡ଼ି ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ କୌଣସି କାନପଟି ଦ୍ୱାରା ଭୂଇଁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ପାଦ ଓ ଗୋଇଠିକୁ ଲଗାଇ କରି ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ଗୋଇଠିକୁ ପିଚା ପାଖକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ହାତରେ ଡାହାଣ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଓ ବାମହାତରେ ବାମ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଯଦି ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରିବାରେ ଅସୁବିଧା ବା କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତେବେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଧରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବଳାଗଣ୍ଠି ବା ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତଭାବରେ ଧରି ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ନିକଟକୁ ଆଣନ୍ତୁ । କାନପଟିକୁ ଭୂଇଁରେ ହିଁ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣ ଧନୁରାସନ କରିବାର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଇଛନ୍ତି ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ଧିରେ ଧିରେ କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଶ୍ୱାସକୁ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୨) ନିଶ୍ୱାସ ନେବାପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧାକରି ରଖନ୍ତୁ । (୩) ତାପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇପାଦକୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଧିରେ ଧିରେ କିନ୍ତୁ ଏକ ଗତିରେ ତଥା ଶାନ୍ତିରେ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ



(ଧନୁରାସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

କରନ୍ତୁ । ପାଦ ପଛକୁ ଯେତେ ଯାଇପାରିବ, ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଛାତି, ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଯିବ । (୪) ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ପରସ୍ପରରେ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ମଧ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକି ରହନ୍ତୁ । ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ ରହନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଛାତିକୁ ଭୂଇଁକୁ ଉତାରିବା ପ୍ରାରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ କୌଣସି କାନପଟି ଦ୍ୱାରା ରଖି ଆରାମ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ମଧ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ଏହାକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଭୂଇଁକୁ ଓହ୍ଲାନ୍ତୁ । ହାତକୁ ମଧ ଭୂଇଁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ କରନ୍ତୁ । ଧନୁରାସନ ଏକରାଉଣ୍ଡ ସମାପ୍ତ ହେଲା । ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କଲାପରେ ପୁଣି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଚାଲୁ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଦିନକୁ କେବଳ ତିନି ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଦୁଇଟି ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଏହି ଆସନ କରିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଗୋଟିଏ ଥର ଏହି ଆସନ କିଛିଦିନ ପାଇଁ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା, ଉଠିବା, ଧରିବା ତଥା ପୁଣି ଫେରିଯିବାର କ୍ରମ ସେହି ସମାନ ଯେପରିକି ଦୁଇ ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରି କରିବା ସହ ହୋଇଥାଏ । ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବଳ ଏତିକି ଯେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଭୂଇଁରେ ପଡ଼ିରହିବ, ଅନ୍ୟଟି ମୋଡ଼ିବ, ଧରାଯିବ ଓ ପଛକୁ ଟଣାଯିବ । ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଗୋଟିଏ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଧନୁରାସନ କରିବା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ ।

ଉପକାରିତା—ଧନୁରାସନ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ନଳିକାବିହୀନ ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଏହା ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହାର ଅନ୍ତଃ ଓ ବାହ୍ୟ ସୁପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥି (ପାନକ୍ରିୟାସ)ରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ । ଏହିପରି କ୍ଲୋମଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସବୁଆଡୁ ସକ୍ରିୟ କରିଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏହାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ଆସିଥାଏ ତଥା ସୂଚାରୁରୂପେ ଏହା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏହି ଆସନର ବହୁତ ସୁପ୍ରଭାବ ଅଧିବୃକକ୍ (ଏଡ୍ରିନାଲ), ଚୁଲ୍ଲିକା (ଥାଇରୟଡ୍), ଉପଚୁଲ୍ଲିକା (ପାରାଥାଇରୟଡ୍), ପିୟୁସ୍ (ପିଟ୍ୟୁଟରୀ) ତଥା ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର କୋଷ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ରାବ (ହରମୋନ୍) ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧି, ସୁଷୁମ୍ନାନାଡ଼ି (Spinal cord), ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ହୃଦୟ ତଥା ଉଦରର ନାନା ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ସୁଧାରିବାରେ ତଥା ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ମଧ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ । ପେଟର ନାନାପ୍ରକାର କଷ୍ଟ ଦୂର କରି ହଜମ ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ ତଥା ଶରୀର ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ଓ ଚର୍ବିକୁ ମଧ କମାଇଥାଏ ।

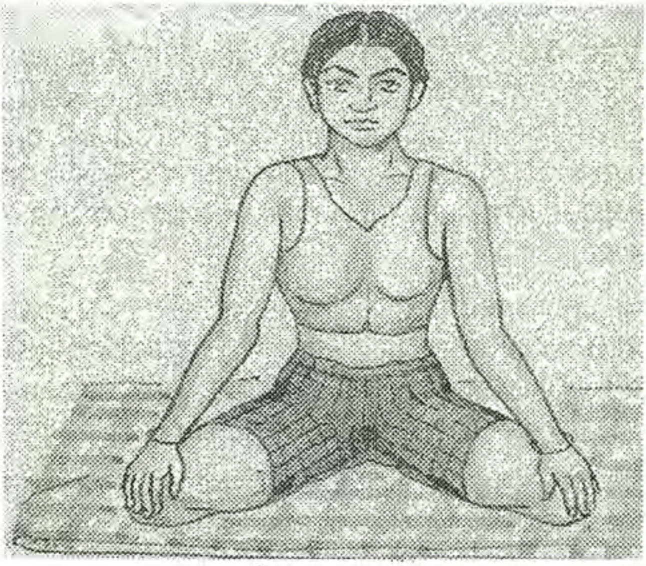
Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ବିଶେଷ ଲାଭପ୍ରଦ ଅଟେ । ଏହା ମାସିକଧର୍ମର ଅନିୟମିତତା ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗର ନାନା ଅସୁବିଧାକୁ ମଧ୍ୟ ସଜାଡ଼ି ଥାଏ ।

• ମଣ୍ଡୁକ ଆସନ •

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଏହି ଆସନ ପାଇଁ ଚଟାଣରେ କୌଣସି କୋମଳ ଜିନିଷ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯଥା—କମ୍ବଳ ବା କଥଳି । ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନରେ ବସିବା ପାଇଁ ଯେମିତି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ, ସେହିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ବସିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି ବସି ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ ।

ଅଭ୍ୟାସ—(୧) ଡାହାଣ ପାଦରେ ଅଧିକ ଭାରଦେଇ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଭାର (ଓଜନ) କମ୍ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ନିତମ୍ବର ବାମଆଡ଼କୁ ନେବାକୁ ସମ୍ଭବ ହେବ । (୨) ଏବେ ଦେହର ଓଜନ ବାମଆଡ଼କୁ ପକାଇ ଗୋଡ଼କୁ ଛଡ଼ାଇ ନିତମ୍ବର ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣ ଚଟାଣରେ ବସିଅଛନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ବାମଗୋଡ଼ ବାମଆଡ଼କୁ ଓ ଡାହାଣଗୋଡ଼ ଡାହାଣଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ିହୋଇ ରହିଛି । ପାପୁଲିକୁ ଦେହର ଓଜନ ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହିଠାରେ



(ମଣ୍ଡୁକ ଆସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତେବେ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏତିକି ହିଁ କିଛି ସମୟ କରନ୍ତୁ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିବାକୁ ଯଦି କଠିନ ଲାଗୁନାହିଁ ତେବେ ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । (୩) ହାତକୁ ଉଭୟ ପାଖରେ ଚଟାଣରେ ରଖି ତଥା ଆଂଶିକ ଭାବେ ଶରୀରର ଓଜନ ସମ୍ଭାଳି ଧିରେ ଧିରେ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରନ୍ତୁ । ବାମଆଣ୍ଠୁକୁ ବାମପଟେ ଓ ଡାହାଣଆଣ୍ଠୁକୁ ଡାହାଣ ପଟେ ଆଗକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ଓସାର କରନ୍ତୁ । (୪) ଯଥାସମ୍ଭବ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଦୂରକୁ କଲାପରେ, ରହିକରି ଏହି କାମ କରନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଦ୍ୱୟକୁ ନିଜ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱର ଆଣ୍ଠୁରେ ରଖନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ ଓ ସାମ୍ନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୮ରୁ ୧୨ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଚିତ୍ର ସମାନ ହେବାର ଅଛି । (୫) ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ପୂର୍ବ ବସିବାର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତୁ । ପାପୁଲିକୁ ଚଟାଣରେ ରଖି ଆଣ୍ଠୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ କୌଣସି ଗୋଡ଼କୁ ନିତମ୍ବ ତଳୁ ଖସାଇ କରି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ତାପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ଆଗକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆରାମରେ ବସି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହିପରି ଭାବରେ ଏହି ଆସନକୁ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ କେବଳ ଦୁଇଥର ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚାରିଥର ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

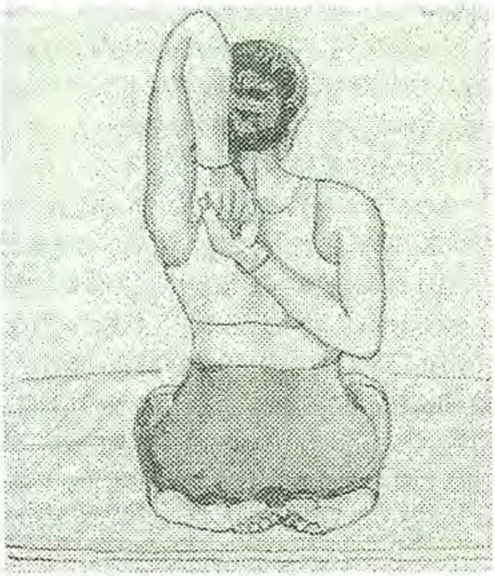
ଉପକାରିତା—ଜଙ୍ଘ, ନିତମ୍ବ ତଥା ପେଟର ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ଓଜନ କମାଇବାରେ ଏହି ଆସନ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ତଥା ଦେହର ନିମ୍ନଅଂଶର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାର କାମ ଏହା ଭଲ ଭାବରେ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଆସନର ଅନ୍ୟ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଉପକାରିତା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହା ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଓ ଯୌନକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ପ୍ରଜନନ ବିଭାଗର ସମସ୍ତ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଠିକ୍ କରିଥାଏ, ଅର୍ଶକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ ଓ ପରିପାକ ବିଭାଗକୁ ସବଳ କରେ । ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟାରେ ଏହି ଆସନକୁ ସମସ୍ତେ କରିପାରିବେ ।

◆ ଗୋମୁଖ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଗଣ୍ଠିବାତ (ଗଣ୍ଠିପୀଡ଼ା)ରେ ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ ଭାବରେ ପୀଡ଼ିତ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋମୁଖ ଆସନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାରେ ଆସିବାକୁ କଠିନ ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଏପରି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ, ଚଟାଣ ଉପରେ କେବଳ ଆଣ୍ଠୁମୋଡ଼ି ବସିଯାଆନ୍ତୁ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାଂଶକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



(ଗୋମୁଖ ଆସନ)

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରିବେ, ସେମାନେ ଚଟାଣରେ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ପଡ଼ୁ । ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଚାରିଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ବଳାଗଣ୍ଠି ତଥା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ଏପରି ଭାବରେ ରହୁ, ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହୁ; କିନ୍ତୁ ଗୋଇଠି ଲମ୍ବି ଓ ଉପରକୁ ଉଠିକରି ରହୁ ।

ଏହିଠାରେ ଗୋଇଠି, ତଳିପା ତଥା ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଏକ 'ଧନୁ'ର ଆକାର ପରି ହୋଇଯିବ । ଏହି ଧନୁ ଉପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଦେହର ସମସ୍ତ ଓଜନ ତଳିପା ଉପରେ ଦେଇ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଖିକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋମୁଖ ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ହୋଇଗଲା । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ)

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଧିରେ ଧିରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପିଠିକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏହି ହାତର କହୁଣୀକୁ ମୋଡ଼ି ପାପୁଲିର ପଛଭାଗକୁ ଗଳାଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ପାପୁଲିର ପଛଭାଗରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଦୃଢ଼ କରି ରଖନ୍ତୁ । (୨) ଏବେ ନିଜର ବାମହାତକୁ କହୁଣୀଠାରେ ମୋଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଏହାକୁ ଏପରି ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ବାମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାପୁଲି ବାମ କାନ୍ଧ ଉପରେ ପଡ଼ିବ । ଏବେ ଡାହାଣ ହାତରେ ବାମହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କେତେକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏହା କଠିନ ହୋଇପାରେ । ସେମାନେ ଯେତେଦୂର ହାତ ଯିବ ସେତିକି ନିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଳି ଛୁଇଁବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉନାହିଁ, ସେମାନେ ଦୁଇହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକରେ ବନ୍ଧ ତିଆରି କରିବାକୁ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କରି ପରସ୍ପରର ସନ୍ଧିରେ ପୂରାଇ ଟାଣନ୍ତୁ । ଏବେ ବନ୍ଧ ବା ଗଣ୍ଠି ତିଆରି ହୋଇଯିବ । (୩) ଗଣ୍ଠି କଲାପରେ ବାମହାତର କହୁଣୀକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ଓ ମଜବୁତ୍ କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ହାତର ଗଣ୍ଠି କରିପାରୁ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ତଥା ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଅନ୍ୟ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଗଣ୍ଠି କରିପାରିବେ, ତେବେ ଯାଇ ପୁରା ଗୋମୁଖ ଆସନ ହୋଇଥାଏ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୬ରୁ ୮ସେକେଣ୍ଡ ରହିଲାପରେ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଧରିବାଟା ଢିଲା କରିଦିଅନ୍ତୁ ତଥା କ୍ରମଶଃ ତାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଜଙ୍ଘ ଉପରକୁ ଆଣି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଗୋମୁଖ ଆସନ ଗୋଟିଏ ଥର ଶେଷ କଲେ । ଦୁଇଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁଣି ଏବେ ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳାଇ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅନ୍ୟଥର କରନ୍ତୁ । ଅର୍ଥାତ୍, ବାମହାତକୁ ପିଠି ଉପରେ ରଖି ଡାହାଣ ହାତର କହୁଣୀକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାକୁ ହେବ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରୁ ଛଅଥର କରନ୍ତୁ । ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳାଇ (ଏପଟ ସେପଟ) ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

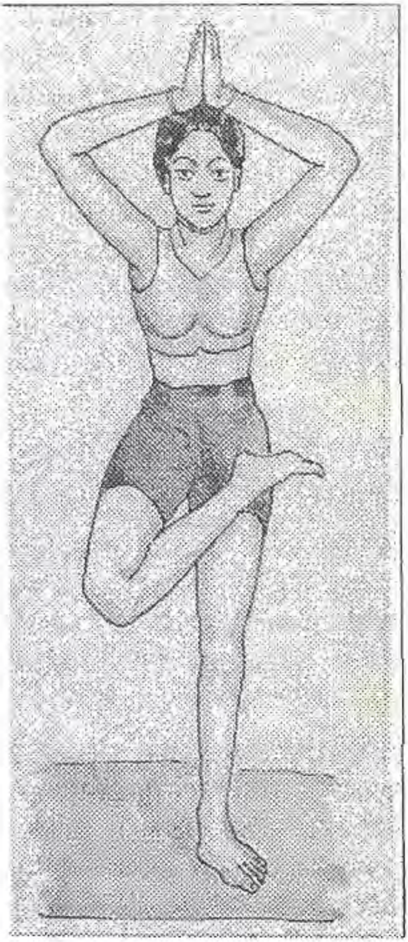
ଉପକାରିତା—କେବଳ ଗୋଟିଏ ଗୋମୁଖ ଆସନ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଛୋଟ ବଡ଼ ସନ୍ଧି ବା ଗଣ୍ଠିକୁ ଠିକ୍ କରିଦେଇଥାଏ । ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକର ଗଣ୍ଠି, କହୁଣୀ, କାନ୍ଧର ସନ୍ଧି, ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି, ବଲାଗଣ୍ଠି, ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ପିଚାର ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାଇ ଦେଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଗଣ୍ଠିରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ତଥା ସ୍ନାୟୁ ସଶକ୍ତ, ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ମାଂସପେଶୀ ସମୂହର ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସକ୍ରିୟତା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସ୍ଥାନର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂକୋଚନ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଶେଷ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ କରି ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ମଜବୁତ୍ କରିଥାଏ । ବକ୍ଷପ୍ରଦେଶକୁ ସୁଡ଼ୋଳ କରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ହୃତପିଣ୍ଡର ଶକ୍ତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

♦ ବୃକ୍ଷାସନ ♦

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚଟାଣରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆଖିକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ । ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ପାଖରେ ଝୁଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ସିଧା ଓ ମଜବୁତ୍ ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।



(ବୃକ୍ଷାସନ)

ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ— ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ଆସନ କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କଠିନ ଲାଗୁଛି ତେବେ କାନ୍ଥ କିମ୍ବା ଖମ୍ଭ ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ତାହାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଏହି କ୍ରମରେ ଚାଲନ୍ତୁ । (୧) ବାମ ପାଦରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଗୋଇଠି ଓ ତଳିପାର ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ବାମ ଜଙ୍ଘର ଉପରେ ପଡୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଟିକିଏ ଉପର ଆଡକୁ ବଙ୍କେଇ ଏହାକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଲଦନ୍ତୁ । ଜଙ୍ଘକୁ ଗୋଇଠିରେ ନ ଚାପି ଏହାର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଗୋଇଠିର ପାଖ ଅଂଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାପି ହୁଏ ସେତେବେଳେ ବାମ ଗୋଡ଼ ତଥା ପୁରା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଓ ସଳଖ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ । (୨) ଦୁଇହାତକୁ ଦୁଇ ପାଖରୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହାତ ଆସିବ ସେତେବେଳେ ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଏବେ ପାପୁଲିକୁ ଉପରକୁ ନିଅନ୍ତୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେପରିକି ହାତର ବଳାଗଣ୍ଠି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରହୁ । (୩) ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖିଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନେକ କାମ କରିବାକୁ ଅଛି । ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା କହୁଣୀକୁ ଗୋଟିଏ ସିଧାକୁ ଆଣିବାକୁ ଏହାକୁ ପଛକୁ ଟାଣିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆଖିକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣ ବୃକ୍ଷାସନରେ ଅଛନ୍ତି । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । (୪) ଇପ୍ସିତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନରେ ରହି ପାପୁଲିରୁ ଚାପ ହଟାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରି ଶକ୍ତ ଭାବରେ ରହି ସେଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆସି ଯାଆନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ହାତଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିଯିବେ ସେତେବେଳେ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଧରି ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଚଟାଣରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଛନ୍ତି । ଦୁଇଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । (୫) ତାପରେ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହି ଆସନ ପୁଣି କରନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥରରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ ତଥା ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମ ଥର ଯେମିତି କରିଥିଲେ, ସେମିତି କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଚାରିଥର ଏହି ଆସନ ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହଠାରୁ ଛଅଥର ଲେଖାଁଏ କରନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ବଦଳାଇ କରନ୍ତୁ ତଥା ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଛଅଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ବୃକ୍ଷାସନ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ହିଁ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବଳାଗଣ୍ଠି, ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି, ଆଣ୍ଠୁ, ନିତମ୍ବର ସନ୍ଧି, କାନ୍ଧର ସନ୍ଧି, କହୁଣୀ, ହାତ ତଥା ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକର ମାଂସପେଶୀକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକର ମାଂସପେଶୀର ସକ୍ରିୟ ତଥା ପୋଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାର ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତି ପାଇଥାଏ ।

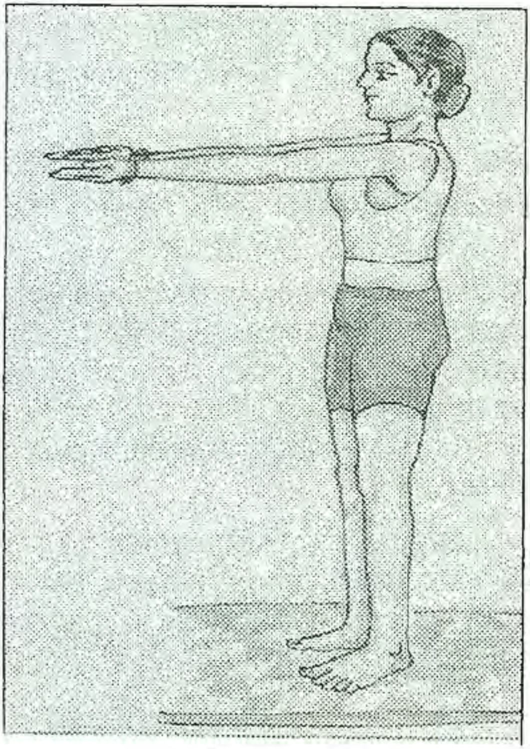
ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ଗଣ୍ଠି ତଥା ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଷ୍ଟ ଓ ସବଳ କରିବା କାରଣରୁ ବୃକ୍ଷାସନ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏହା ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ନମନୀୟ ତଥା ଛାତିକୁ ସୁଡ଼ୋଲ କରିଥାଏ । ସହଜ ହୋଇଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀମାନେ ଏହାକୁ କରିପାରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ତାଡାସନ ◆

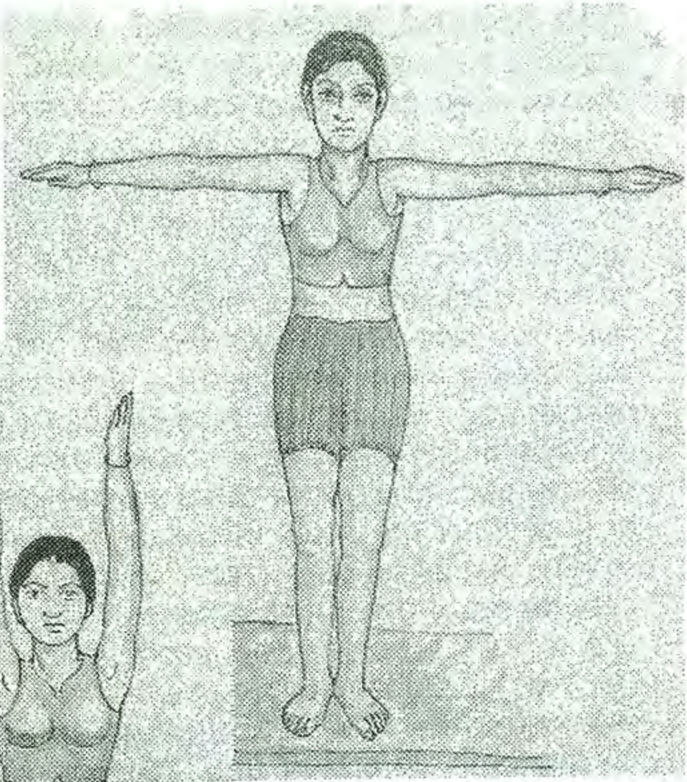
ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ନିଜ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ରେ ୪୫ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ ତିଆରି କରି ଠିଆ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇପଟେ ଝୁଲିରହୁ । ଶରୀରକୁ ସିଧାରଖି ଆଖି ସିଧା ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସାଧାରଣ ଗତିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ହେଉଛି ତାଡ଼ା ଆସନର ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—ଏହି ସୋପାନର ବର୍ଣ୍ଣନା ଆଗରୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଏହା ହାତ ଓ ବାହୁର କ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହି କ୍ରିୟାରେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କ୍ରମରେ ଛଅଥର ହାତକୁ ମୋଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । (୧) ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରି ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣି ଧିରେ ଧିରେ ତାକୁ ସାମନା ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । କାନ୍ଧ ସିଧା ହାତ ଆସିଗଲେ

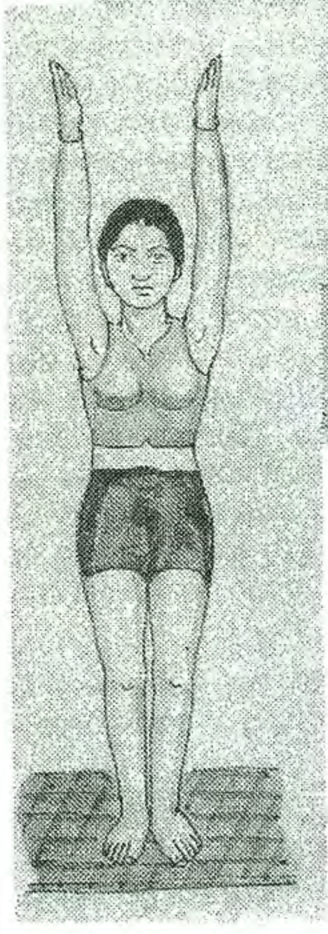


(ତାଡ଼ାସନ - ୧)

Digitized by srujanika@gmail.com



(ତାଡ଼ାସନ - ୨)



(ତାଡ଼ାସନ - ୩)

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣିବାର କାମ ଶେଷ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଶ୍ୱାସ ରୋକନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ କରନ୍ତୁ । ହାତକୁ ସିଧା, ସମାନନ୍ତର ଓ ଦୃଢ଼ ରଖନ୍ତୁ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ଏହା ପ୍ରଥମ ମୋଡ଼ ଅଟେ । (୨) ପ୍ରଥମ ମୋଡ଼ରେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ରହି ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ କରି ହାତକୁ ନିଜର ଉଭୟ ପଟ ଆଡ଼କୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଙ୍ଗ ବା ମୋଡ଼ରେ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ କାନ୍ଧ ସିଧା ଏପରି ନେଇଯାଆନ୍ତୁ କି ସେମାନେ ଏକ ସରଳ ରେଖା ତିଆରି କରିବେ । ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକି ନିଜ ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । (୩) ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଙ୍ଗ ବା ମୋଡ଼ରେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ, ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ କରି ହିଁ ହାତକୁ ପୁଣି ସାମନା ଆଡ଼କୁ ଆଣନ୍ତୁ । ହାତକୁ ମଜବୁତ ତଥା ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତରରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଛଅଇଞ୍ଚ ତଥା ବୟସ୍କାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଠଇଞ୍ଚ ରହୁ । ଏହି ଭାଙ୍ଗରେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । (୪) ବର୍ତ୍ତମାନ ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରକୁ ସାମନା କରନ୍ତୁ ତଥା ସେମାନଙ୍କୁ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ମଜବୁତ୍ କରି ଉଠାନ୍ତୁ । ଉପରଆଡ଼କୁ ପୁରାଭାବେ ଉଠିଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରିଥିବେ ତଥା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବଧାନ ଛଅରୁ ଆଠ ଇଞ୍ଚ ରହିଥିବ (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ସିଧା ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ରୁହନ୍ତୁ । (୫) ବର୍ତ୍ତମାନ ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ତଳଦିଗକୁ ମୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ହାତକୁ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଣନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ଦ୍ୱିତୀୟ ମୋଡ଼ରେ ହେଲା (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଅଛି, ହାତ ଶକ୍ତ ଓ କାନ୍ଧ ସହିତ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ମୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ରୋକିବାକୁ ଅଛି । (୬) ଏବେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ଧିରେ ଧିରେ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ପକାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ହାତଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇପଟେ ତଳକୁ ଝୁଲି ପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହିଁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାର କାମ ମଧ୍ୟ ସରିଯିବା ଉଚିତ । ଦେହକୁ ଢିଲା କରି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଆରାମରେ ଝୁଲିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ତାରା ଆସନ ଏକଥର ପୂର୍ଣ୍ଣ କଲେ । ଦୁଇଥର ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୁଣି ଥରେ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନର୍ବାର ଅନ୍ୟ ଥରକୁ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ କେବଳ ତିନିଥର କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ଚାରିଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ଏହି ଆସନ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ବକ୍ଷ ପ୍ରଦେଶକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ । ଯଦ୍ୟପି ଏହି ଆସନରେ ହାତର ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ତଥାପି ଏହା ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଛାତିର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ତଥା ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗର ଅନ୍ତଃ

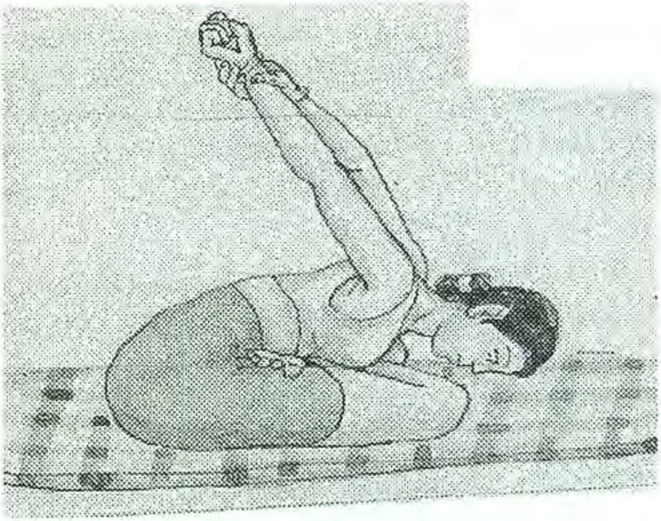
Digitized by srujanika@gmail.com

ସକ୍ରିୟତା ମଧ ଆସିଥାଏ । ଦମାରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଣୁ ଏହା ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସନଳିକା ତଥା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏହା ସୁଧାରି ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ଉପକାର ପାଇପାରିବେ । ଏହା ଛାତିକୁ ଓସାରିଆ କରିଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଛାତି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇନାହିଁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ସୁଡ଼ୋଳ କରିବାରେ ଏହି ଆସନରୁ ବହୁତ ଲାଭ ପାଇପାରିବେ । ବକ୍ଷ ପ୍ରଦେଶର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସବୁପ୍ରକାର ନିର୍ମାଣକରି ଏହା ଏହି ଅଂଶରନାନା ଅସୁବିଧା ସୁଧାରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ନିଜର ଉଚ୍ଚତା କିଛି ଇଞ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହି ଆସନରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ଉଠାଇପାରିବେ । କାନ୍ଧର ସନ୍ଧି ବା ଗଣ୍ଠିରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଥିବା ଲୋକ ତାରା ଆସନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଗଡ଼ମଡ଼ ଦୂର କରିପାରିବେ । ଏ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସରଳ ଓ ସହଜ ଅଟେ, ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି ।

◆ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ◆



(ଯୋଗମୁଦ୍ରା)

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଯୋଗମୁଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା ପ୍ରଥମେ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିଯାନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସହଜ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପଦ୍ମାସନରେ ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ କେବଳ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି କରି ଚଟାଣରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ପଦ୍ମାସନ (ଚିତ୍ର) ବା ସୁଖାସନ (ଚିତ୍ର)ରେ ବସିକରି ତଳେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମାନୁସାରେ ଚାଲନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତକୁ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ହାତର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଅନ୍ୟ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଧରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ହାତକୁ ଧରାଗଲା ତାହାର ମୁଠା ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ହାତକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦେଇ ପିଠି ଉପରେ ପଡ଼ିରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରହୁ । ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—ଧିରେ ଧିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ପକାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଦେହର ଉପରି ଭାଗକୁ ନୁଆଇଁବା ତଥା ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଏଇ ଦୁଇ କାମ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚାଲିବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମରେ ନୁଆଁଇ ପାରିବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁଆଁନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଇଁବା ସମୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ଅଧିକ ଓଜନ ବା ଚାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଚଟାଣକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ । କପାଳକୁ ଚଟାଣରେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ମଧ ଛାଡୁଥିବେ ଓ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବା ବେଳକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କାମ ମଧ ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିବା ଉଚିତ । (୨) ଚଟାଣକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଅଥବା ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ହେଲା, ସେଠାରେ ରହି କରି ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ହାତକୁ ମଜବୁତ କରି (ଧରିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ) ଧିରେ ଧିରେ ଉପରକୁ ଏତିକି ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଉଠାଇବାରେ ଅଧିକ୍ ଚାପ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ (ଦେଖନ୍ତୁ ଚିତ୍ର) । (୩) ଏବେ ହାତକୁ ତଳକୁ ପକାଇବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ କ୍ରମଶଃ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସି ଯାଆନ୍ତୁ । ହାତ ଓ ଦେହକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ପୁନର୍ବାର ଏହି ପ୍ରକ୍ରୀୟାକୁ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ କେବଳ ଦୁଇଥର ହିଁ ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ । ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହଠାରୁ ଚାରିଥରକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଚାରିଥରରୁ ବେଶୀ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା—ଏହା ବହୁତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତଥା ଶ୍ୱାସନଳୀର ଶାଖାଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ କରାଇଥାଏ । ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ବିପରୀତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣୁଥିବାର କାରଣରୁ ତଳ ଅଂଶର ରକ୍ତ ଉପର ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ତଳେ ଶ୍ୱାସନଳୀର ଶିରାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲଭାବରେ ମାଲିସ୍ କରି ଦେଇଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁଧାରିବାରେ

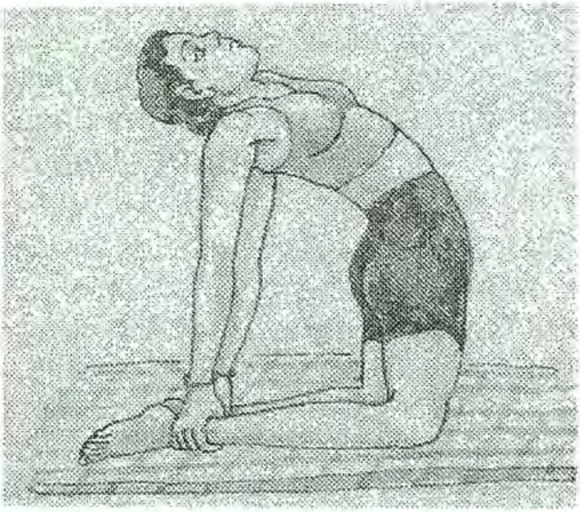
Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଦମାକାଶ (ଶ୍ୱାସ) ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ଅମୃତତୁଲ୍ୟ ଅଟେ ।

ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ଅନେକ ଉପକାରିତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୋଷକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ବାୟୁବିକାର ଜନିତ କଷ୍ଟ ତଥା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ଆରୋଗ୍ୟ କରିଥାଏ, ପରିପାକ ବିଭାଗକୁ ସବଳ କରିଥାଏ ତଥା ଯୌନକ୍ଷମତାର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

• ଉଷ୍ଟ୍ରଆସନ •

ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ଏହି ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ କିଛି କୋମଳ ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ । ଚଟାଣରେ ତଉଲିଆ, କମ୍ବଳ ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ କୋମଳ ଚଟାଣ ଉପରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ି ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ଇଞ୍ଚ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ । ତାପରେ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ତଥା ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ଛଅ ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକ ତଳର ମାଂସଳ ଅଂଶ (ପିଣ୍ଡଳି) ତଥା ଗୋଇଠିର ପଛ ଭାଗ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଉଷ୍ଟ୍ରଆସନ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।



(ଉଷ୍ଟ୍ର ଆସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଆଣ୍ଠୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଡାହାଣ ହାତରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠିର ପଛ ଭାଗକୁ ମଜବୁତ ଭାବରେ ଧରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଗୋଇଠିର ଉପରକୁ ପହଞ୍ଚିପାରୁ ନଥାନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଗୋଇଠିକୁ ହିଁ ଧରନ୍ତୁ । (୨) ଏବେ ବାମ ହାତରେ ବାମ ଗୋଇଠି ବା ବାମ ବଳାଗଣ୍ଠିର ପଛଭାଗକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଶକ୍ତ ଭାବରେ ଧରନ୍ତୁ । (୩) ଗୋଇଠି ବା ବଳାଗଣ୍ଠିର ପଛଭାଗକୁ ଧରିକରି ଜଙ୍ଘ ତଥା ଅଣ୍ଟାକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଓ ଗଳାକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନୁଆଁନ୍ତୁ । ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଦେହକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଠେଲନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । (୪) ନିଜ ମନମୁତାବକ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ପରେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୋପାନ ଅନୁସାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଯାଆନ୍ତୁ— ବାମହାତକୁ ପ୍ରଥମେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ବାମପଟ ଦେହକୁ ଟିକିଏ ସଳଖ କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ତଥା ଦେହକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଟେକିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପୁରାପୁରି ସଳଖ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଗୋଇଠିମାନଙ୍କ ତଳିପା ଉପରେ ବସି ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ କରନ୍ତୁ । ଉଷ୍ଟ୍ର ଆସନ ଏକ ରାଉଣ୍ଡ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା । (୫) ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କରି ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନେକ ଥର ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ କେବଳ ଦୁଇଥର ହିଁ କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହଠାରୁ ବା ତାପରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚାରିଥର ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା—ଦମାରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଷ୍ଟ୍ରଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଅଟେ କାରଣ ଏହା ପୁରା ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର କୋଷ, ନାକର ନଳୀ, ଗଳଗହ୍ୱର, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ତଥା ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ଆସନ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଅନ୍ତଃ-ବାହ୍ୟ ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ତଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସବିଭାଗର ଅବୟବ ଗୁଡ଼ିକର ଦୁର୍ବଳ ଅବସ୍ଥାର ସୁଧାର ହୋଇ ତାହାର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୂର୍ବବତ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତା(କର୍ତ୍ତ୍ରୀ)ଙ୍କ ପାଇଁ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନର ଅନେକ ଉତ୍ତମ ଲାଭ ଅଛି । ଗଳାପ୍ରଦେଶ, କାନ୍ଧ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଯେ କୌଣସି ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ଏହା ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନାନା ପ୍ରକାର ଦୋଷକୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରିଥାଏ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଗଳାର ରୋଗ, ଟନ୍‌ସିଲ୍, ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ତଥା ପୁରାତନ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଏହି ଆସନ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ବକ୍ଷର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ପୁରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ବକ୍ଷର ଆକାର ସୁଢ଼ୋଳ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ କଠିନ ନୁହେଁ । ଅଳ୍ପ ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ ଏହାକୁ ଯିଏ ମଧ୍ୟ ଆରାମରେ କରିପାରିବେ ।

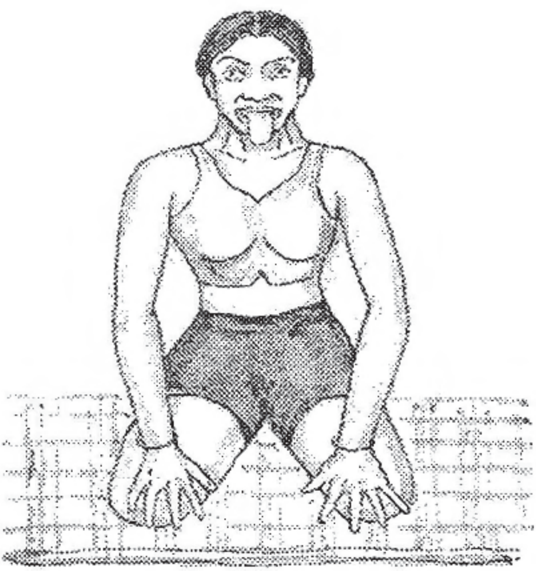
Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ସିଂହ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ଚଟାଣ ଉପରେ କମ୍ବଳ କିମ୍ବା ତଉଲିଆ ପକାନ୍ତୁ । ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ି ପଛକୁ କରନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଠି ତଥା ତଳିପାର ସନ୍ଧିରେ ବା ମଝିରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ତଥା ପିଚାର ତଳେ ରଖନ୍ତୁ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଠି, ତଳିପା ତଥା ଗୋଇଠିରେ ହୋଇଥିବା ଆସନ ବା ଉପରେ ବସିବା କଠିନ ହୋଇପାରେ—ସେମାନେ ପାଦ ମୋଡ଼ି ଯେପରି ସହଜ ଲାଗେ ସେପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ ।

ଗୋଇଠି କୋଳରେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ବସି ଆପଣ ଏପରି କରନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ତଥା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଏକ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ସିଂହ ଆସନର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସ୍ଥା ଏହା ଅଟେ ।

ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) କିଛି ଅଂଶ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଓ କିଛି ଅଂଶ ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜିଭକୁ ମଧ୍ୟ



(ସିଂହ ଆସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାର କରନ୍ତୁ । ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜିଭକୁ ସଳଖ ଭାବରେ ଧିରେ ଧିରେ ଆଗକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ପୂରାପୁରି ଏହା ବାହାରକୁ ଆସିବ । ଜିଭ ବାହାର କରିବା କାମ ସରିଲା ବେଳକୁ ପବନ ବାହାର କରିବା କାମ ମଧ୍ୟ ସରିଯାଇଥିବା ଉଚିତ । ଏବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ରୋକି କରି ରଖନ୍ତୁ । (୨) ଜିଭ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାହାରି ଯିବା ପରେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଚାଲନ୍ତୁ—ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଲମ୍ବାଇ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଆଖିକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ କରନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଭୟଙ୍କର ଦିଶିବ । ପୁରା ଦେହକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଶକ୍ତ ତଥା ଉତ୍ତେଜନା ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ଆପଣ ସିଂହାସନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତୁ । (ଦେଖନ୍ତୁ ଚିତ୍ର) । (୩) କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନରେ ରହି ନିଃଶ୍ୱାସ ଟାଣି ଜିହ୍ୱାକୁ ଭିତରକୁ ନେବାରେ ଲାଗନ୍ତୁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଓ ଜିଭକୁ ଭିତରକୁ ନେବା ସମୟରେ କ୍ରମଶଃ ଦେହକୁ ମଧ୍ୟ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଜିଭକୁ ପୂରାଭାବେ ଭିତରକୁ ନେଇସାରିବା ପରେ ପାଟି ବନ୍ଦକରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ତଥା କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବସିକରି ପୁରା ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । (୪) ଚାରିଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ପୁନଃ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥରରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥରକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ବୈଠକରେ ଦୁଇଥର କରାଯାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଦୁଇ ବୈଠକ ମଧ୍ୟରେ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

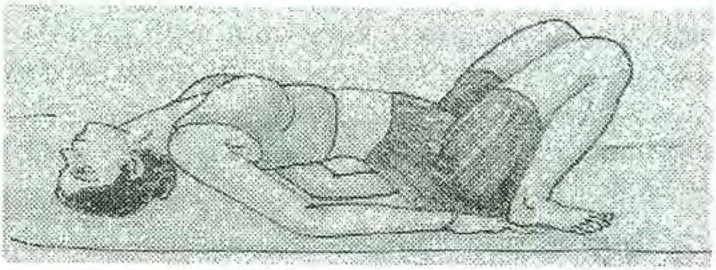
ଉପକାରିତା—ସିଂହାସନର କେତେକ ବିଶେଷ ଲାଭ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଅଟେ । ଗଳାର କଷ୍ଟ, ସ୍ୱରଭଙ୍ଗ ତଥା ଟନସିଲ୍ ଫୁଲାରେ ଔଷଧ ତୁଲ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ର (Larynx), ଶ୍ୱାସନଳୀ ତଥା ଏହାର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଏହା ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଚୁଲ୍ଲିକାଗ୍ରନ୍ଥୀ (Thyroid)ର କୋମଳ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ (Cartilege) ସଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନ୍ତଃସକ୍ରିୟତା ଓ ସଶକ୍ତ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ସମସ୍ତ ଶ୍ୱାସ ବିଭାଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରି ଏହାର ଗଡ଼ମଡ଼କୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଯିଏ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି ।

◆ ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ ◆

ପଛ ପୃଷ୍ଠାରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ବିଧି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା । ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଏହାର ଅନେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

(ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ - ୧)



(ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ - ୨)

ଭଲ କାରଣ ଅଛି । କେତେକ ଆସନ ଅନ୍ୟ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଶରୀରର କୌଣସି ଭାଗକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରୀୟ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରଭାବର ଏହି ପାର୍ଥ୍ୟକକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏପରି ଆସନଗୁଡ଼ିକ ପରେ କେତେକ ଅନ୍ୟ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯାହା ଫଳରେ ପ୍ରଭାବର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ତଥା କାନ୍ଧ ପ୍ରଦେଶ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଡାଏ କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗ ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବାଙ୍ଗ ପଛରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନର କରାଯାଇଥାଏ ଯଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ, ଗଳା ତଥା କାନ୍ଧ ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଯିବ ଓ ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ ପରେ ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପୁରା ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଭାବେ ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମତ୍ସ୍ୟାସନ କରିବାର ଦୁଇଟି ପ୍ରକାର ଅଛି । (୧) ପଦ୍ମାସନରେ ରହି ଓଁ (୨) ପଦ୍ମାସନରେ ନରହି । ଯଦିଓ, ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାରକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ଅପେକ୍ଷା ଭଲ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ, ତଥାପି ଉଭୟ ପ୍ରକାର ସମାନ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଯେହେତୁ ସମସ୍ତ ଲୋକ ପଦ୍ମାସନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏଣୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କରାଯାଇଛି ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତେ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ଉଭୟ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଆନ୍ତୁ । (୧) ପଦ୍ମାସନ କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଗୋଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ପଦ୍ମାସନରେ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡ ଚଟାଣରେ ଲାଗିଗଲା ପରେ ଜଙ୍ଘକୁ ମଧ୍ୟ ଚଟାଣରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରର ସଂଲଗ୍ନ କରି ଚଟାଣରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ରହୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ପଦ୍ମାସନ ସହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ଏହା ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣ ଏହା କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ତେବେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । (୨) ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା ପିଠିରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଉପରକୁ ମୁହଁ କରି ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକ ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଚାରି ଇଞ୍ଚ ବ୍ୟବଧାନରେ ରହୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ସଳଖ କରନ୍ତୁ । ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଢଙ୍ଗରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀ ।

ପ୍ରକୃତ ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଜଙ୍ଘ ତଳକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ କାମ କରିବାର ଅଛି । ଜଙ୍ଘକୁ ଟାଣି ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଶରୀରର ଉପର ଭାଗର ଓଜନ କହୁଣୀଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପକାନ୍ତୁ । ଏବେ ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇ ତଥା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ି 'ଧନୁ' ପରି ଆକର କରନ୍ତୁ । ଧନୁ ତୁଲ୍ୟ ଆକାର ହୋଇଯିବା ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଲଗାନ୍ତୁ । ବଡ଼ କରିବା ପାଇଁ ଜଙ୍ଘଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଟାଣି ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଅଧିକ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଟାଣିବାରେ ବେଶୀ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆରମ୍ଭରେ ଟାଣିବା କାମ ଅତିକମ୍ ହେବା ଉଚିତ । (୨) ଯେତେବେଳେ ଧନୁଷାକାର ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଅନୁକୂଳ ଭାବରେ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ପଦ୍ମାସନରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ବାମ ହାତରେ ଧରି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ବା ଧିରେ ଟାଣନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ଯଦି ଆପଣ ପଦ୍ମାସନ ନ କରି ସିଧାସଳଖ ମତ୍ସ୍ୟ ଆସନ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶରୀର ପାଖରେ ଲମ୍ୱାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ପରି ଚଟାଣରେ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । (୩) ବର୍ତ୍ତମାନ ଧିରେ ଧିରେ କେତୋଟି ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଛଅରୁ ଆଠଲ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ଏହିପରି ମତ୍ସ୍ୟାସନ ପୂରା ହୋଇଗଲା । (୪) ଇପସିତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମତ୍ସ୍ୟାସନରେ ରହି ଏହିପରି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିଛନ୍ତି ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଓ ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଚଟାଣରୁ ନେଇ ଆଣନ୍ତୁ । ତାପରେ କହୁଣୀ ପାଖରେ ହାତକୁ ମୋଡ଼ି ହାତରେ ଜଙ୍ଘକୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ଏବେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଇ ଗଳା ତଥା

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ତାପରେ କ୍ରମଶଃ ପିଠି, ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ଚଟାଣରେ ରଖି ସଳଖ କରନ୍ତୁ ତଥା ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । (୫) ଦୁଇତିନିଥର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଏହିପରି ଭାବରେ ଏହି ଆସନକୁ ଆହୁରି ଏକ ଦୁଇଥର କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଦୁଇଥର କରି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହଠାରୁ ଦିନକୁ ତିନିଥର ଲେଖାଁଏ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା—ଦମାକାଶ ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ମତ୍ସ୍ୟାସନର ଅନେକ ଉପକାର ନିହିତ ଅଛି । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସବିଭାଗକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଯଥା ନାସାପଥ, ଗଳକକ୍ଷ, ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସନଳୀ ତଥା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଏହି ଆସନ ସମୟରେ ପୂରା କସରତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

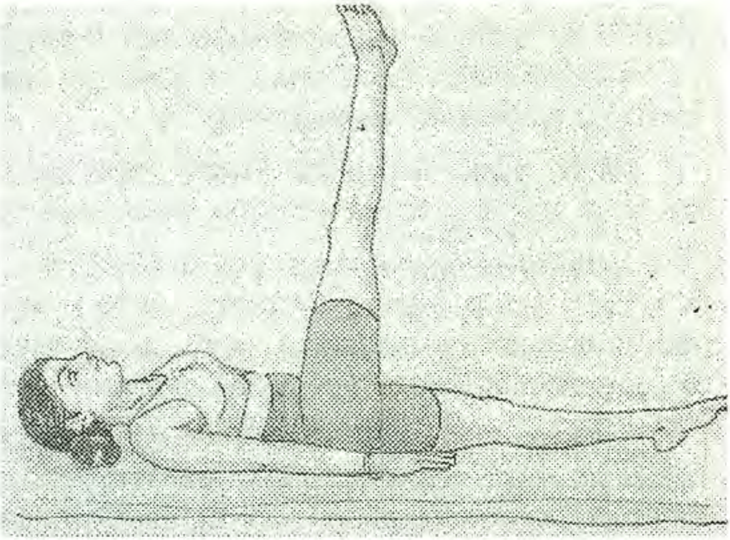
ମତ୍ସ୍ୟାସନର ଆହୁରି ଅନେକ ଉପକାରିତା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ମୁହଁର ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡ ତଥା ପିଠିର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ସକ୍ରୀୟତା କାରଣରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ପିଠିର ଗଡ଼ମଡ଼ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା ଗ୍ରୀବା ତଥା ପିଠିର କଠିନତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ । ସରଳ ମତ୍ସ୍ୟାସନ (ପଦ୍ମାସନ ନକରି)କୁ ସବୁ ବୟସର ଲୋକମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ବହୁତ ଉପକାରୀ ଆସନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

◆ ଏକପାଦଉତ୍ଥାନ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଭୂମିରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଇଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେହ ପାଖରେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଦେହକୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ । ଉପରକୁ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରକୃତ ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ ତଥା ଗୋଡ଼କୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । (୨) ଯେତେବେଳେ ଗୋଡ଼ ଶକ୍ତ ବା କଡ଼ା ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ଟାଣି ଏହାକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେମିତି ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ଲାଗିବ । ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଭାଗକୁ ମୋଡ଼ିବା ବା ସଙ୍କୋଚନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



(ଏକପାଦଉତ୍ତାନ ଆସନ)

ସମଗ୍ର ଦେହ ଭୂମିରେ ପଡ଼ିରହୁ । ଗୋଡ଼କୁ ଆରାମରେ ଯେତେ ଉଚ୍ଚକୁ ଉଠାଯାଇପାରିବ ସେତିକି ହିଁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବୋଝ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । (୩) ଯେତେବେଳେ ଗୋଡ଼ ସର୍ବୋଚ୍ଚକୁ ପହଞ୍ଚିଲା ସେତେବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକି ଗୋଡ଼କୁ ମଜବୁତ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ । କେବଳ ଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକନ୍ତୁ । ଏହି ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସିଧା ଅଛି, ଉଠିଥିବା ଗୋଡ଼ ବିଲକୁଲ ଶକ୍ତ ଅଛି, ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ଭୂଇଁ ଉପରେ ଅଛି ତଥା ଆପଣ ଉପରକୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । (୪) ଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ପରେ, ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଓହ୍ଲାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି କାମ ପାଇଁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟ ନେବା ଉଚିତ । ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ଶକ୍ତ ହିଁ ରହିବ । ଗୋଡ଼ ଭୂଇଁ ଉପରକୁ ଆସିଲା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଏକପାଦ ଉତ୍ତାନ ଆସନର ଏକଥର ସମାପ୍ତ ହେଲା । (୫) ପାଞ୍ଚ ଛଅ ସେକେଣ୍ଡ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହିପରି ଭାବରେ ପୁଣିଥରେ କରନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଆରମ୍ଭରେ ଚାରିଥର ଲେଖାଁଏ କରନ୍ତୁ । ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ ଏହି ଆସନ କରନ୍ତୁ । କ୍ରମଶଃ ଛଅଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରୀତା—ଦମାକାଶ (ଶ୍ୱାସରୋଗୀ) ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଚିକିତ୍ସା ରୂପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ନିଶ୍ୱାସ ରୋକିବା ସମୟରେ ପବନ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

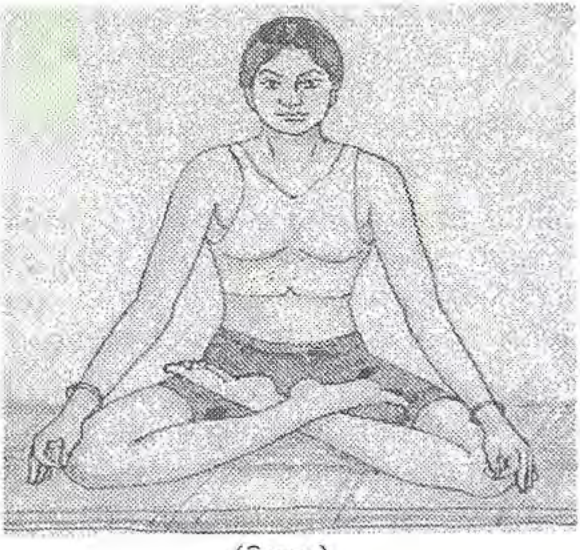
ପ୍ରବେଶ କରି ଏହାର ଆସ୍ତରଣମାନଙ୍କୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅନ୍ତଃସକ୍ରିୟତା କାରଣରୁ ଏହାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ତଥା ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁଧାରିଥାଏ ।

ଏହି ଆସନର ଆଉ ଏକ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ନିତମ୍ବର ଗଣ୍ଠିରେ ନମନୀୟତା ଆଣି ପେଟ ଓ ଅନ୍ତଗୁଡ଼ିକର ରୋଗମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରିଦେଇଥାଏ । ପରିପାକ ବିଭାଗର ବାୟୁବିକାର ତଥା ବାୟୁ ଉତ୍ପତ୍ତି କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ସବଳ କରି ଏହା ଯୌନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କ ମାସିକ ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନିୟମିତତା ଦୂର କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀମାନଙ୍କୁ ଏହାକୁ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

◆ ସିଦ୍ଧାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ମସୀଣା ବିଛାଇ ଚଟାଣରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ଓ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ହାତକୁ ଭୂଇଁରେ ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।



(ସିଦ୍ଧାସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଣାଳୀ—(୧) ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ି ପଛକୁ ଆଣନ୍ତୁ ତଥା ଏହି ବାମ ପାଦକୁ ସାମନାରେ ରଖନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବାମଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ତଥା ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ସରଳରେଖାରେ ଆଣିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଯଦି କଷ୍ଟ ହେଉଛି ତେବେ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବାଇ ପାରିବେ, ସେତିକି ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ଗୋଇଠିକୁ ଯୋନି ନିକଟରେ ଏହାକୁ ନ ଦବାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କର ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଚଟାଣରେ ଅଛି । ଯଦି ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁ ପାରୁ ନାହିଁ ତେବେ ଏହା ଟିକେ ଉପରେ ହିଁ ରହୁ । (୨) ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ମୋଡ଼ି ବାମ ପାଦ ଉପରେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ରଖନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ଠିକ୍ ବାମ ଗୋଇଠି ଉପରେ ରହିବ । ଏବେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପ୍ରସାରଣ କରନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟ ଚଟାଣ ଉପରେ ରହିବ । ଗୋଡ଼କୁ ସେହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ଉପରେ କୌଣସି ଚାପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । (୩) ଦୁଇ ହାତ ତଳକୁ ଲମ୍ବାନ୍ତୁ । ଆଙ୍ଗୁଳି ଓ ତର୍ଜନୀରେ ଦୁଇ ହାତରେ ବୃତ୍ତର ଆକାର କରନ୍ତୁ । ଉଭୟ ହାତର ଅବଶିଷ୍ଟ ତିନି ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶାଇ ସିଧା ଲମ୍ବାନ୍ତୁ ଓ ମଜବୁତ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଡାହାଣ ହାତର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁରେ ଓ ବାମ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ଓ ବାହୁକୁ କଡ଼ା କରନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତ ଓ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏକ ସିଧାରେ ରହୁ । ଆପଣଙ୍କ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ରହୁ । ଆଖିକୁ ସିଧା ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ସିଦ୍ଧାସନରେ ଅଛନ୍ତି । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । (୪) ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ମିନିଟ ରହନ୍ତୁ । ତାପରେ ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଥିଳ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି ହାତରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇ ଚଟାଣରେ ରଖନ୍ତୁ ତଥା ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଗୋଡ଼ ବଦଳାଇ ଏହାକୁ ପୁନରାୟ କରନ୍ତୁ । ଏହିଥର ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ତଳେ ଓ ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରହିବ । ଏହି ଆସନରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ମିନିଟ ରହନ୍ତୁ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ସିଦ୍ଧାସନକୁ ଅତି ବେଶୀ ତିନିମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଦୁଇମିନିଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧିରେ ଧିରେ ତିନିମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ବୈଠକରେ ଆପଣ କେବଳ ଦୁଇଥର ସିଦ୍ଧାସନ କରିବେ ତଥା ମୋଟ ସମୟ ତିନିମିନିଟ ଲାଗିବ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ତିନିମିନିଟରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

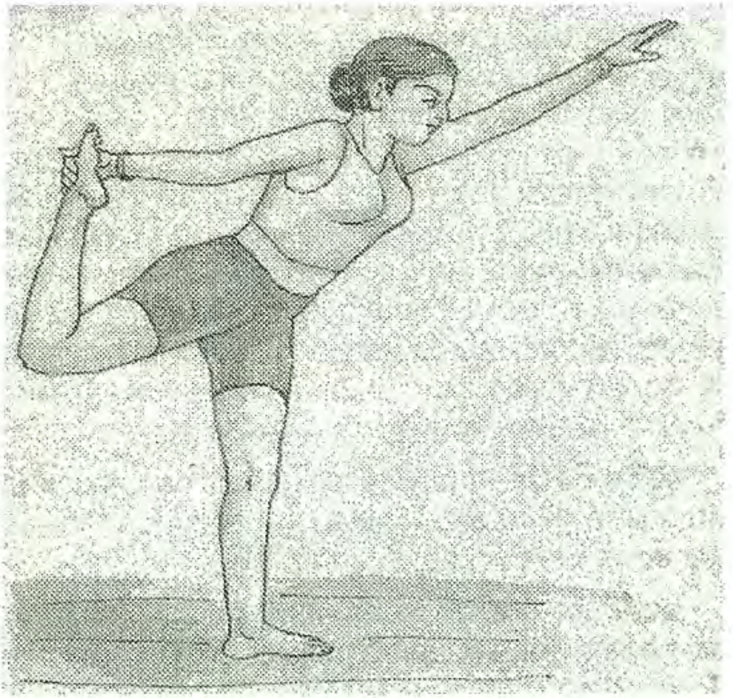
ଉପକାରିତା—ଅଣ୍ଟାର ସମସ୍ତ ସନ୍ଧିକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ସିଦ୍ଧାସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ । ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନିତମ୍ବର ସନ୍ଧି, ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ବଳାଗଣ୍ଠିର ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ସକ୍ରୀୟ ହୋଇଥାଏ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ଗଣ୍ଠିର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଠିକ୍ ଭାବରେ ମିଳିବାକୁ ଲାଗେ ତଥା ସଙ୍କୋଚନ ଓ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସିଦ୍ଧାସନର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମଭାବରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁର କୌଣସି ଅବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଉପକାର ପାଇପାରିବେ । ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ଶକ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପରିଗଣନା କରାଯାଏ । ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଟିକିଏ କଠିନ ଲାଗିପାରେ, କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେ କୌଣସି ନାରୀ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରିବେ ।

◆ ନଟରାଜ ଆସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ଚଟାଣରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ଉଭୟ ପଟେ ଲମ୍ବି ରହୁ । ମଜବୁତ ଓ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ସାମନାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ।



(ନଟରାଜ ଆସନ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଭ୍ୟାସର ସୋପାନ—(୧) ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ପଛକୁ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ହାତରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଧରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ କେବଳ ପଛକୁ ମୋଡ଼ିକରି ରହିବ ଓ ଆପଣ ତାକୁ ପାପୁଲିରେ ଧରି ରହିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଡ଼କୁ ଧରି ରହନ୍ତୁ । (୨) ଏବେ ବାମ ହାତର ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶାଇ ହାତକୁ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ବାମ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଠେଲନ୍ତୁ । ଏହିଠାରେ ଦୁଇଟି କାମ ଏକ ସଙ୍ଗେ ହେଉଛି । ବାମ ହାତକୁ ସାମନାରେ ଉଠାଯାଉଛି ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଠେଲା ଯାଉଛି । ଏହିପରି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଯେତେପାରିବେ ପଛକୁ ଠେଲନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ବାମ ହାତକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ସାମନାରେ ଦିଗବଳୟଆଡ଼କୁ କରି ରଖନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଆପଣଙ୍କ ପୁରା ହାତଟା ଦେଖାଯିବ । (୩) ଏବେ ଅଣ୍ଟାର ଉପର ଅଂଶକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ ତଥା ବାମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକର ଅଗକୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଦେଖିବାରେ ଲାଗନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପଛକୁ ଯାଇ ଶକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତ ଓ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଏବେ ଦେହକୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁନ୍ତୁ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଢିଲା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ । (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହି ଆସନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ତେବେ କାନ୍ଥ ବା ଖମ୍ବର ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା ପରେ କାନ୍ଥ ବା କୌଣସି ଖମ୍ବର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଏହାକୁ କରନ୍ତୁ । (୪) ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି କ୍ରମଶଃ ବାମ ହାତକୁ କଡ଼ା କରି ହିଁ ତଳକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଏହି ଆସନ ପୁନର୍ବାର କରନ୍ତୁ । ଏହି ଥର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଧରନ୍ତୁ ତଥା ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ ବା ପଟ ବଦଳାଇ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାକୁ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥର ଆସନ କରନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରତିଦିନ ଛଅଥର କରନ୍ତୁ । ପାର୍ଶ୍ୱ ବଦଳାଇ କରନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ନଟରାଜ ଆସନ ଛଅଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଉପକାରୀତା—ନଟରାଜ ଆସନର ଏକମାତ୍ର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଛୋଟବଡ଼ ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସନ୍ଧିଶୋଥ (ଗଣ୍ଠିବାତ) ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ଧି(ଗଣ୍ଠି)ରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବାରୁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୂଲ୍ୟ ଅଛି, କାନ୍ଧର ସନ୍ଧି, ନିତମ୍ବ ସନ୍ଧି, ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି, ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଏହା ସମୁଚିତ

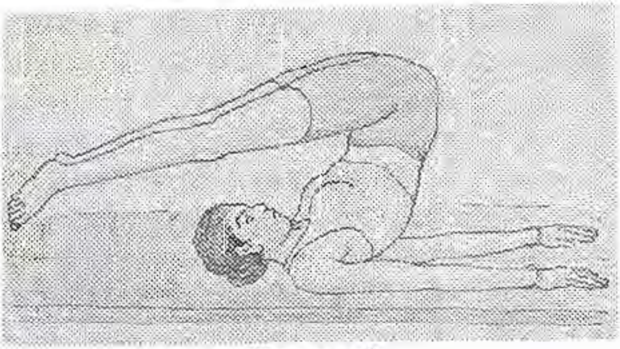
Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିମାଣରେ ସକ୍ରୀୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା କାରଣରୁ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ତନ୍ତୁ(କୋଷ)ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଇଥାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସୁଧାର ଆସିଥାଏ । ନଟରାଜ ଆସନର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ମେରୁଦଣ୍ଡର କଠିନତା ଓ କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏହା ପିଠିର ଦରଜ, କଠିନତାଜନିତକଷ୍ଟ ତଥା ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଦିଏ ।

ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀଙ୍କର ଏହା ଦେହର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ମୁଖ୍ୟ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି ତଥା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ, ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି, ପୌରୁଷ ତଥା ବିଚାର ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ନଟରାଜ ଆସନର ବିଶେଷ ପ୍ରାଥମିକତା ଏହା ଯେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆକର୍ମଣ୍ୟତା ଦୂର କରି କର୍ମକ୍ଷମର ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହି ସବୁ ଉପକାରିତା ପାଇଁ ରୋଗୀ ତଥା ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକାରିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ବିଶେଷ ଭାବରେ କରିବା ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ।

◆ ହଳାସନ ◆

ଏହା ହଠଯୋଗର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆସନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ଉପକାରୀ ଓ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଆସନ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ଆସନମାନଙ୍କ ତାଲିକାରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ ଉଚ୍ଚରେ ଅଛି । ଏହି ଆସନକୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦ୍ୟପି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ହଳାସନ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରଠାରୁ ସରଳ ତଥାପି ଉଭୟର ପ୍ରଭାବ ଓ ପରିଣାମ ସମାନ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆସନ



(ହଳାସନ - ୧)

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରେ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାର—

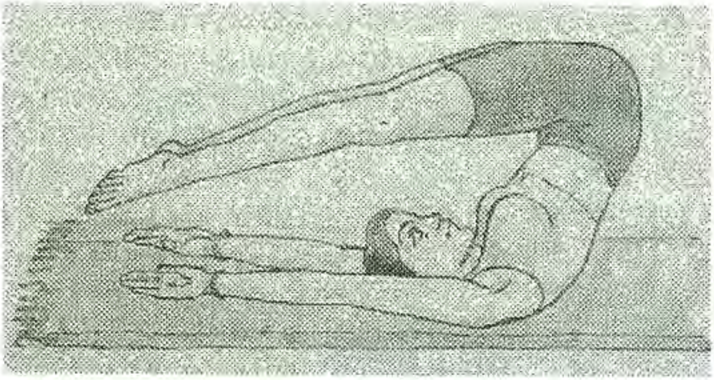
ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା—ମୁହଁ ଉପରକୁ କରି ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଲମ୍ୱାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବିଲକୁଲ ସିଧା ରହନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଲାଗି କରି ରହିବ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେହ ପାଖରେ ଭୂମି ଉପରେ ଉଭୟ ପଟେ ରଖନ୍ତୁ । ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ଉତ୍ତାନପାଦ ଆସନର ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥା ପରି ସମାନ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼କୁ ଲମ୍ୱାଇ ଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଲମ୍ୱାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ସାମନା ଆଡ଼କୁ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଏହା ଭୂମି ବା ଶରୀର ଏକ ଲମ୍ୱ ରୂପରେ ଛିଡ଼ା ହେବ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଇବା କାମ ଏକ ସଙ୍ଗେ ହେବ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବସ୍ଥାନରେ ରହିଥିବ ।

ଯେତେବେଳେ ଗୋଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ପୁରା ଉପରକୁ ସିଧା ହେବ, ତାପରେ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରି କରି ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନୁଆଇଁବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡ଼ ଯିବ ସେତିକି ନୁଆଁନ୍ତୁ । ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରହି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଚିତ୍ର ପରି ସମାନ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ହଳାସନରେ ଅଛନ୍ତି ।

ଟିପ୍ପଣୀ—ଏହି ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଛନ୍ତି, ଗୋଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ଭୂଇଁ ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ୱାଇ ଅଥବା ଛୁଇଁ କରି ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଭୂଇଁରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାହୁଗୁଡ଼ିକ ସିଧା ତଳେ ପଡ଼ିରହୁ । ତୃତୀୟ ବା ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟ ଦଶସେକେଣ୍ଡ ରହି ଭୂଇଁକୁ ପିଠିକୁ ଓହ୍ଲାଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଫେରିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଚ କରି ଚଟାଣକୁ ଓହ୍ଲାନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ଓ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚଟାଣକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ କଡ଼ା ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଲୁହାଛଡ଼ ପରି ରହୁ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଇଠି ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବ, ସେତେବେଳେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହଳାସନର ଏକ ରାଉଣ୍ଡ ପୁରାକଲେ । ଏହିପରି ହଳାସନରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ମଧ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଦୁଇଥରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚାରିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଦୁଇ କିମ୍ୱା ତିନିଥର ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ପରିଣାମ ପାଇପାରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com



ଅନ୍ୟପ୍ରକାର— (ହଳାସନ - ୨)

ଅଭ୍ୟାସ—ପ୍ରଥମେ ଶ୍ୱାସ ଟାଣି ଦୁଇହାତକୁ ସମାନ୍ତର କରି ହାତକୁ ଲୁହାଛଡ଼ ପରି ସିଧା ରଖି ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ମୁଣ୍ଡର ସାମନାକୁ ଆଣି ପାପୁଲିର ପଛଭାଗକୁ ଚଟାଣରେ ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତରରେ ରଖନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ହାତ ଉଠାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଚାଲିବ । ହାତ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେବା କାମ ଶେଷ ହୋଇଥିବ । ଯେତେବେଳେ ହାତ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବ ସେତେବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।

ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଶେଷ ହେଲାପରେ, ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ମଧ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ପେଟରେ ଥାଇ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଉପରେ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ଛିଡ଼ା ହେଉ । ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସିଧା ଉପରେ ଠିଆ ହେଲା, ସେତେବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡର ସାମନା ପଟୁ ତଥା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏବେ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂଇଁକୁ ଛୁଇଁ ପାରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ଯେତେଦୂର ଯାଇପାରିବ ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ସେଠାରେ ରହନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମାପ୍ତ ହେଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେତେ ଦୂର ଯାଇପାରିବେ, ସେଠାରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ରହନ୍ତୁ ।

ଏହି ପାଖରେ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେକ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ—ଆପଣଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଲୁହାଛଡ଼ ପରି ଶକ୍ତ ରହିବ । ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ସିଧା ରହିବ, ଏହା ଭୂଇଁ ଉପରେ ବା ତା' ପାଖରେ ରହିବ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ଢିଲା କିମ୍ବା ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାହୁ, ହାତ ଓ ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତରରେ ରହୁ । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ପୁରାପୁରି ହଳାସନରେ ଅଛନ୍ତି (ଚିତ୍ର ଦେଖନ୍ତୁ) । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତା'ପରେ ହଳାସନରେ ଦଶସେକେଣ୍ଡ ରହିବା ପରେ ତଳେ କୁହାଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପୂର୍ବକ ଫେରନ୍ତୁ । ପୂରା ଆସନ କରିବା ପରି ଫେରିବା ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏଣୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଫେରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ କାନ୍ଧ, ତାପରେ ପିଠିର କୋମଳ ଭାଗ, ପିଚା ଓ ଗୋଇଠିକୁ ଚଟାଣରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଇଞ୍ଚ ଇଞ୍ଚ କରି ଖସିବାକୁ ହେବ । ଫେରିବାରେ ହାତକୁ ଚଟାଣରେ ରହିବାକୁ ଦିଅ, ଯେଉଁଠାରେ ଏହା ପ୍ରଥମେ ଥିଲା । କେବଳ ଗୋଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତୁ । ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଖସାଇ ଗୋଇଠିକୁ ଚଟାଣକୁ ଓହ୍ଲାନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଚଟାଣକୁ ଆସିଯିବ, ସେତେବେଳେ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ସମାନ୍ତର ଲୁହାଛଡ଼ ପରି ଚଟାଣକୁ ନେଇ ଆଣନ୍ତୁ । ଏବେ ପାପୁଲିକୁ ମଧ୍ୟ ଚଟାଣରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ହଳାସନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରକାରର ଏକ ଥର ପୂରା କଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେହକୁ ଢିଲା କରି ଛଅରୁ ଆଠ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁନର୍ବାର ଏହିପରି ଭାବେ ହଳାସନ କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ, ପ୍ରଥମ ଦିନ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଥର କରନ୍ତୁ । କ୍ରମଶଃ କିଛି ଦିନ ପରେ ଚାରିଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଚାରିଥର ହେଉଛି ଏହାର ଅନ୍ତିମ ସୀମା ।

ଉପକାରିତା—ହଳାସନର କେତେକ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ଯୌନଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଆସନ ଅଟେ । ଏହା ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରୀୟ, ସବଳ ଓ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ କରେ ଏବଂ ଏହାର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଯୌନଗ୍ରନ୍ଥିର ଯେ କୌଣସି ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଠିକ୍ କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ନଂପୁସକତା, ଯୌନ ଦୁର୍ବଳତା (କାମେଚ୍ଛା ନ ହେବା) ତଥା ଯୌନ ଶକ୍ତି ହୀନତା ଅବସ୍ଥାରେ ଏହା ଓଷଧ ତୂଲ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

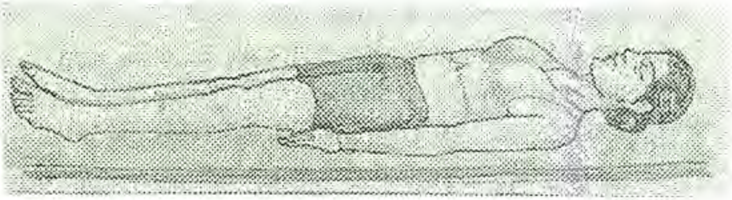
ଏହି ଆସନର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପକାରିତା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଭାଗର ବ୍ୟାୟାମ କରାଇଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାନାଡ଼ି ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିବାରେ ଏହା ସମସ୍ତ ଆସନଠାରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ହଳାସନର ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଶରୀରକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବଳ ନ କରି ଏହା ଅଧିକ ଓଜନକୁ କମାଇଥାଏ । ଅଣ୍ଟାର ସ୍ଥୂଳତାକୁ କମାଇ, ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଓ ଚର୍ବିକୁ ତରଳାଇ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ସୁଡୋଳ କରିଥାଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତ ଶୀଘ୍ର ସଞ୍ଚାଳନ ହେବା ତଥା ଉପରିଭାଗ ଏହାର କେନ୍ଦ୍ର ହେବା ଦ୍ୱାରା ହଳାସନ ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇଥାଏ ତଥା ଚେହେରାର ସକ୍ରୀୟତା ଆଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୌବନର ଚମକ ଆଣିଥାଏ ଓ ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିସାରିବାପରେ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତ୍ରୀ ଶବାସନରେ ୧୦-୧୫ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ଶବାସନ ◆

ପ୍ରସ୍ତୁତି—ପିଠିର ସହାୟତାରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଓ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ପାପୁଲିଗୁଡ଼ିକୁ ଭୂଇଁ ଉପରେ ବା ଉପରକୁ ରଖନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ତକିଆ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବ୍ରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଆଖିଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ । ଶରୀରର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।



(ଶବାସନ)

ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ—(୧) ନିଜ ଆଖିଦୁଇଟିକୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ପୁଣି ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ଆଖିର ଏହି ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ବନ୍ଦ କରିବା ଓ ଖୋଲିବା) ତିନି କିମ୍ବା ଚାରିଥର କରନ୍ତୁ । (୨) ତାପରେ ଆଖି ଖୋଲି ଉପରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ପୁଣି ତଳକୁ ଓ ତାପରେ ସିଧା ଦେଖନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଣି ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଆଖିର ଏହି ସରଳବ୍ୟାୟାମ ଦୁଇ ତିନିଥର କରନ୍ତୁ । (୩) ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ପାଟିକୁ ପୁରା ଖୋଲନ୍ତୁ । ଜିଭକୁ ମୋଡ଼ି ଗଳାଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଦଶସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ । ତାପରେ ମୁହଁ ଖୋଲି ଜିଭକୁ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ ତଥା ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର କରନ୍ତୁ । (୪) ଆଖିଯୋଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରି ମନକୁ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ । କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠିମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ମନକୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଆଣନ୍ତୁ । ନିରୀକ୍ଷଣ କରି କରି ଆସନ୍ତୁ ଯେ ଆଣ୍ଠୁ, ଜଙ୍ଘ, ଅଣ୍ଟା, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ପିଠି, କାନ୍ଧ, ଗଳା, ବାହୁ, ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଳି ତଥା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ବସ୍ତୁତଃ ବିଶ୍ରାମ କରୁଛନ୍ତି । ଗଳା ତଥା ମୁଣ୍ଡକୁ ଡାହାଣରୁ ବାମ ଓ ବାମରୁ ଡାହାଣ ପଟକୁ କରି ହଲାନ୍ତୁ । ତାପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଆରାମପ୍ରଦ ଅବସ୍ଥାରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ କରିସାରିଛି । (୫) ବର୍ତ୍ତମାନ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବିଶ୍ରାମ ଦିଅନ୍ତୁ—ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟଭରା ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠି କି ଆପଣ ଯାଇଛନ୍ତି ଓ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ପସନ୍ଦ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ଯେପରିକି—କୌଣସି ପାର୍କ, ଉଦ୍ୟାନ, ପ୍ରାନ୍ତର ବା ସମୁଦ୍ର କିମ୍ବା ନଦୀ ତୀର ! ଏପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି । ନିଜର ମନକୁ ସେହି ସ୍ଥାନ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ସେହି ମନୋରମ ସ୍ଥାନରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଛନ୍ତି । ସେହି ସ୍ଥାନର ବାତାବରଣ ସହିତ ନିଜ ମନକୁ ସଂଯୋଗ କରି ଦୀର୍ଘନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ନିଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ପେଟ ସିଧା ଉପରକୁ ଓ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ସିଧା ତଳକୁ ଯାଉ । (ପେଟକୁ ସଂକୋଚନ କରନ୍ତୁ) ଥରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଏକଥର ଗଣନା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଦୀର୍ଘନିଶ୍ୱାସ ନେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହେଲେ ଏମିତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ସତେ କି ଆପଣ ଶୋଇ ପଡ଼ିବେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ରହନ୍ତୁ । ଏବେ ଆଖି ଖୋଲି ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ବସନ୍ତୁ । ମନରେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ । ଏତଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶବାସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ ହେଲା ।

ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ—ସମସ୍ତ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ତଥା ଅନ୍ୟ କ୍ରିୟାର ପରିସମାପ୍ତି ପରେ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ପାଇଁ ଶବାସନ କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ, ହୃଦୟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆସନ ବା କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ନକରି କେବଳ ଶବାସନ ହିଁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଉପକାରୀତା—ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ତଥା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଯୋଗଭ୍ୟାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶବାସନ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଏପରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଯେ ଏହା ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅବୟବକୁ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁ ଓ ଅବୟବଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ଆସିଥାଏ ।

ଅନିଦ୍ରା, ଉଚ୍ଚ ଓ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ବାୟୁବିକାର, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତଥା ହୃଦୟର ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଆରାମ ଦେବା ପାଇଁ ଶବାସନ ଏକ ଚମତ୍କାର ଆସନ ଅଟେ । ଯେଉଁମାନେ ଦୁର୍ବଳ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅଥବା ନିରୁତ୍ସାହ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏହି ଆସନ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ସାହ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଉତ୍ତମ ପରିଣାମ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି—ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଏହାର ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତାର)ର ଅଭ୍ୟାସ

ଧାରଣା ବା ଏକାଗ୍ରତା ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ଏକ ବିଭାଗ । ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ରାଜଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବିଷୟ ମଧ୍ୟ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହାପୁରୁଷମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଏକାଗ୍ରତା ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି । ଯାହା ପାଖରେ ଏକାଗ୍ରତା ଅଛି ତା' ପାଇଁ କୌଣସି କାମ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଆଜି ପୃଥିବୀରେ ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷ, ଶିଳ୍ପୀ, କାରିଗର, ଲେଖକ ଓ କବିମାନଙ୍କର ଅପୂର୍ବ କୀର୍ତ୍ତି ବା ସୃଷ୍ଟି ଦେଖୁଛୁ ତାହା ସେମାନଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିର ପରିଣାମ । ଏଣୁ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ହେଉ ତାହାକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ସାଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ଦରକାର । ଏକାଗ୍ରତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ ଇତଃସ୍ତତ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ନ ଦେଇ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମରେ ବା ବିଷୟରେ ସଂଲଗ୍ନ କରିବା । ଆହୁରି ଆପଣମାନେ ଜାଣିଥିବେ ଯେ, ଆମେ ଏହି ମନକୁ କୌଣସି ଏକ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ବିଷୟଠାରୁ ଫେରାଇନେଇ କୌଣସି ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ ଓ ଶାନ୍ତ ବିଷୟରେ ସଂଲଗ୍ନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ, କିନ୍ତୁ ପାରୁନା କାରଣ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିର ଅଭାବ । ଯେତେବେଳେ ମନ କୌଣସି ଉତ୍ତେଜନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ବିରକ୍ତିମୟ ବିଷୟରେ ସଂଲଗ୍ନ ହେଲେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ମନରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ, ତେଣୁ ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଓ ନିଜ ଅଭୀଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟର ସାଧନା ପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତି ଦରକାର । ତେବେ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ କିପରି ସେହି ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ ତାହା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଅଛି । ଏହା ସହଜ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ ଓ ନିଜେ ନିଜେ କରିପାରିବେ । କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ବହୁତ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖାଅଛି ଯେ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରୁ ଏକାଗ୍ରତା (ଧାରଣା) ଓ ଧ୍ୟାନ ଶିଖିବାପାଇଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା; ଅବଶ୍ୟ ଦୁଇଥର ଭଲକରି ପଢ଼ିବା ପରେ ନିରାପଦରେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ । ପୁଣି ତରବର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଆମର ଉପଦେଶ ମାନି ଚଳିଲେ, ଓ ଆମ ଗୁରୁଙ୍କ ଆଉ ଖଣ୍ଡେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କଲେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦେଇପାରିବୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯୋଗଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଧାରଣା—ଧାରଣା ରାଜ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଅଟେ । ଏହାର ଉଚ୍ଚ ସୋପାନ ଧ୍ୟାନ ଅଟେ । ସମାଧି ଶେଷ ସୋପାନ ଅଟେ । ସମାଧି କିନ୍ତୁ ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଶିଖାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି (ସ୍ତ୍ରୀ ବା ପୁରୁଷ)ଙ୍କୁ ସମାଧିର କୌଣସି ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହାଙ୍କୁ ମୁନିଋଷି ବା ସନ୍ୟାସୀମାନେ କରିଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବସ୍ତୁର ସାଜସଜ୍ଜା—ଘରେ ଟେବୁଲ ବା ଷ୍ଟୁଲ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଫୁଲଦାନୀଟିଏ ରଖ ଯେପରି ଆଖିର ଉଚ୍ଚତାରେ ଫୁଲଗୁଡ଼ିକ ରହିବ । ଫୁଲଦାନୀରେ ଗୋଛାଏ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଫୁଲ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ । ଫୁଲ ପ୍ରାକୃତିକ କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ହୋଇପାରେ । ନିଜ ବସିବା ଜାଗାରୁ ପାଞ୍ଚଫୁଟ ଦୂରରେ ଫୁଲକୁ ରଖନ୍ତୁ ।

ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ—ଫୁଲକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ସଜାଇବା ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ସୁଖାସନରେ ବସି ପଡ଼ନ୍ତୁ । ସୁଖାସନରେ ବସି ପଡ଼ିବା ପରେ ଏକାଗ୍ରତା ବା ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହନ୍ତୁ । ମନର ବୃତ୍ତିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଅଟେ । ନିମ୍ନରେ କୁହାଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ କରନ୍ତୁ—

ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାୟ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆଖିକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଛି, ତେବେ କମ୍ ସମୟ ଦେଖନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ଆଖିର ପିତୁଳାକୁ ହଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲକୁ ଦେଖିଲା ପରେ ନିଜ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ନିଜ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଫୁଲର ଆକାରକୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଫୁଲକୁ ଦେଖି ଦଶସେକେଣ୍ଡ ନିଜ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ରହନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଆଖିଖୋଲି ପୁଣି ଦଶସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଦେଖିବା ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ । ବାହ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ତଥା ଅନ୍ତଃଚକ୍ଷୁରେ ତାହାକୁ ଦେଖିବା, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରହିବ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ବୈଠକରେ ଏହାକୁ କେବଳ ପାଞ୍ଚଥର ମାତ୍ର କରନ୍ତୁ । ଧିରେ ଧିରେ ଏହାକୁ ଦଶଥର ତଥା ପନ୍ଦରଥରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ସେତିକିରେ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ଏହାକୁ କେବଳ ଦଶଥର ଗୋଟିଏ ବୈଠକରେ କରନ୍ତି ତେବେ ତାହା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହେବ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ ବୈଠକରେ ପନ୍ଦର ଥରରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସି ରହନ୍ତୁ । ଶରୀରକୁ ଢ଼ିଲା କରି ଆରାମ ତଥା ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇମିନିଟ ରହନ୍ତୁ । ଏଥି ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା । ଏହି ବୈଠକ୍ ପରେ ଆପଣ ଖାଇବା ଶୋଇବା ବା ଯେ କୌଣସି କାମ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାଧୀନ ଅଟନ୍ତି ।

କିଛି ପରାମର୍ଶ—ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଫୁଲର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ତେବେ ଦାନୀରେ ଆହୁରି ଫୁଲ ଯୋଡ଼ି ପାରନ୍ତି, ଯଦିଓ ଏହାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଲାପରେ ଆପଣ ବସ୍ତୁକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି । ତଦ୍‌ପଶ୍ଚାତ ଆପଣ କୌଣସି ଛାୟାଚିତ୍ର (ଫୋଟୋ) ମୂର୍ତ୍ତି କିମ୍ବା ନିଜ ପସନ୍ଦର କୌଣସି ଚିତ୍ର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରନ୍ତି । ବସ୍ତୁର ଆକାର ଯେପରି ସାଧାରଣ (ମଧ୍ୟମ) ହୋଇଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଉଜ୍ଜଳରଙ୍ଗ ଯୁକ୍ତ ଓ ସୁଖଦ ତଥା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୋଇଥିବେ, ମାତ୍ର ଉତ୍ତେଜନା ବା ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କଦାପି ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ତକତା ବା ଚେତାବନୀକୁ ନିଶ୍ଚୟ ପଢ଼ିବେ ଓ ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ପରି ରାଜଯୋଗର ନିୟମକୁ ମାନି ସତର୍କତା ସହ ଚାଲନ୍ତୁ ଯଦ୍ଵାରା କିଛି ଅବାଞ୍ଛିତ ପରିଣାମକୁ ଆପଣ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ଧାରଣା ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତଃଚକ୍ଷୁର ସମ୍ମୁଖରେ ସେହି ବସ୍ତୁ ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ମଧ୍ଯ ରହୁଛି, ହୁଏତ ତାହା କୌଣସି ରୂପର ବା ଆକାରର ହେଉ ଆପଣ ଭଲ ଧାରଣା ଶକ୍ତି ପାଇଛନ୍ତି । ଯଦି ଦଶସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ବସ୍ତୁର ଆକାର ତଥା ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ଧରି ରଖିପାରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ପାଇଛନ୍ତି । ଧାରଣା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଯେ କୌଣସି ମାନସିକ ରୋଗ ତଥା ଗଡ଼ମଡ଼ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ ଓ ଆପଣ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ଜୀବନକୁ ଆସିଯିବେ ।

ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ଶକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ । ସେହି ରୋଗମାନଙ୍କର ବିସ୍ତୃତ ତାଲିକା ମୁଁ ଆଉ ଏଇଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁନାହିଁ । କେବଳ ଆପଣ ଏଇକଥା ଶୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ଯେ ଧାରଣାର କି ଚମତ୍କାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ ! ଆଜି ଯେଉଁ ଅସାଧ୍ୟ, ଭୟଙ୍କର ଏଡ୍ସ ରୋଗ ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କୁ କବଳିତ କରିଛି ଓ ମାନବ ସମାଜକୁ ଭୟଭୀତ କରୁଛି, ଯାହା ସମ୍ମୁଖରେ ଆମର ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମଧ୍ୟ ନିରୁପାୟ, ସେହି ଭୟଙ୍କର ଏଡ୍ସ ରୋଗ ଯାହା ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ମାନବ(ମାନବୀ) ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଏ ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ଧାରଣା ଦ୍ଵାରା ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଶ୍ରୀଗୁରୁ ଡା: ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା ତାଙ୍କର ଧାରଣା ହିଲିଙ୍ଗ୍‌ରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସାର ବିଶଦ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ସେ ସଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ମଧ୍ୟ, ଆପଣ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିପାରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଅବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ କିଛି ନାହିଁ । ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣାର କୌଶଳ ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗୀଋଷିମାନେ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ।

◆ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ (Practice of Meditation) ◆

ଆଜିକାଲି ଧ୍ୟାନ (Meditation) ସାରା ପୃଥିବୀରେ ସୁପରିଚିତ ହୋଇଗଲାଣି । ପୃଥିବୀର ଅଗଣିତ ଲୋକମାନେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଇଉରୋପ, ଋଷିଆ, ଆମେରିକା, ଜର୍ମାନୀ ଓ ଜାପାନରେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୃଥିବୀର ବହୁ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଧ୍ୟାନ ଉପରେ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକାର ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ମହେଶ ଯୋଗୀଙ୍କର ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ (Transcedental Meditation ବା TM), ଯୁବାଚାର୍ଯ୍ୟ ଶ୍ରୀମହାପ୍ରଜ୍ଞାଜୀଙ୍କର ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମବାଦୀଯୋଗୀମାନଙ୍କ ସଗୁଣ ଓ ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଯେଉଁ ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବତାଇବାକୁ ଯାଉଛି ତାହା ଆନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଖ୍ୟାତି ସମ୍ପନ୍ନ ବିଦ୍ୱାନ ଡକ୍ଟର ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । ସେ ଏହି ଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତିକୁ ଆମେରିକାର ହାର୍ଭାଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିଛନ୍ତି ତଥା ସାରା ପୃଥିବୀରେ ଅଗଣିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଓ ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରଦ ଅଟେ । ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇନାହିଁ । ପୃଥିବୀ ପ୍ରସିଦ୍ଧ କେତେକ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥିବା କଥା ମୁଁ ଜାଣିଛି । ଏହିପରି ଜଣେ ଆମେରିକୀୟ ଶିଷ୍ୟ ଏକ ଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏକ କୋର୍ଟରେ ଅପିଲ କରିଥିଲେ । ସେହି ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସେହି ଶିଷ୍ୟ ଜଣକ ମାନସିକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଭୋଗିଥିଲେ । ପରେ ସେହି ଯୋଗୀଙ୍କୁ ଆମେରିକାରୁ ବିତାଡ଼ିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହା ମୁଁ ଏକ ଖବରକାଗଜରେ ପଢ଼ିଥିଲି, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ନାମ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ମୁଁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ ।

◆ ଆପଣ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ କାହିଁକି ◆

ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପୃଥିବୀରେ ଶତକଡ଼ା ୯୦ଭାଗ ଲୋକ ନାନା ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ନାନା ପ୍ରକାର ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ । ମାନବ ସମାଜ ଯଦିଓ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଶିଳ୍ପରେ ଚମତ୍କାର ଅଗ୍ରଗତି କରିଛି, ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ କମ୍ ଜାଣେ । ନିଜ ମନ ଭିତରେ କଣ ହେଉଛି ବା ନିଜ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ତ ବହୁତ ଲୋକ ଅଜ୍ଞ । କେବଳ କେତେକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ, ମନୋବିତ୍ ଚିକିତ୍ସକ, ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ବିଦ୍ୱାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ କେହି ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ମାନସିକ ଚାପ (Stress), ଉତ୍ତେଜନା (Tension), ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety), ଉଦାସୀନତା ବା ବିଷାଦ (Depression) ଓ ଭୟ (Fear) ଦ୍ୱାରା ଆଜିର ଆଧୁନିକ ମାନବ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ସୁଖୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ ଲୋଡ଼ା ।

ଆଜିର ସଭ୍ୟମାନବ ସମାଜରେ ହୃଦୟ ରୋଗ (Heart Disease), ଆନ୍ତ୍ରିକ ଘା (Peptic Ulcer) ପରି ମହାମାରୀ (Major Killer of humankind) ମୁଖ୍ୟତଃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ (Stress) ଦାୟୀ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ "Stress to Destress" ପରି ବହି ବା Relaxation ଉପରେ ଲିଖିତ ବହିଗୁଡ଼ିକ ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଯେ ଏହି ଆଧୁନିକ ରୋଗମାନଙ୍କର ପରମ ଔଷଧ, ଏହା କମ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣା । ଲକ୍ଷ ବା କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଧରି ଦେଶ ବିଦେଶର ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଲୋକେ ଧାଇଁବେ ସିନା କିନ୍ତୁ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନ ମହାମନିଷୀଙ୍କ ଦର୍ଶିତ ମାର୍ଗ ଯୋଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କେହି ରାଜି ନାହାନ୍ତି ବା ବୋଧହୁଏ ସେମାନେ ଯୋଗର ଚମତ୍କାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଜ୍ଞ । ଆଜିକାଲି ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବଣତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କଥା ଏହି ଯେ , ଆମେ ଭାବୁଁ ବା ଏହାଭାବି ଖୁସି ହେଉ ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ବା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଲୋକେ ବହୁତ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନେ ଶିଳ୍ପ ଓ ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁତ ଅଗ୍ରଗତି କରି ବିଳାସମୟ ଜୀବନ ବିତାଉଛନ୍ତି ତଥା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମନୋଭାବକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଭାରତୀୟମାନେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ରହୁଛନ୍ତି, ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଅଶିକ୍ଷା ଓ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ । ତେଣୁ ଆମର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଧାରଣା ଦୂର କରିବା ଉଚିତ ।

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ବିକାର ହେଉଛି ଅଳ୍ପାୟୁ, ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର କାରଣ । ତେଣୁ ଧ୍ୟାନ ଆଜିର ମାନବକୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ବିକାରରୁ ମୁକ୍ତ କରି ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ । ସୁଖୀ ଓ ସନ୍ତୋଷମୟ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରି ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ହାରବର୍ଟ ବେନସନ୍ (Herbert Benson), ପ୍ରଫେସର ଅଫ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍ ହାବାର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ସଂ.ରା. ଆମେରିକାଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ପରମାଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ଆସିଥାଏ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସେ । ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ସୂଚାରୁ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନର ଯେଉଁ ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭବକୁ ଏମିଲି ବ୍ରଣ୍ଟି (Emily Brunty), ଇଂରେଜ ନାରୀକବି କି ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ତାଙ୍କ କବିତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି—

But, first, a hush of peace-a
Soundless calm descends;
the struggle of distress, and fierce
impatience ends;
Mute music soothes my breast-
that I could never dream, till
Earth was lost to me.

କିନ୍ତୁ, ପହିଲେ ଏକ ଦମକାଏ ଶାନ୍ତି
—ଏକ ନିରବ ପ୍ରଶାନ୍ତି କରେ ଅବତରଣ;

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ଳେଶ ମୋଚନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଆଉ
ନିଷ୍ଠୁର ଅଧୈର୍ଯ୍ୟର ହୁଏ ଅବସାନ;
ମୂକ ସଙ୍ଗୀତ ମୋ ବକ୍ଷକୁ ଦିଏ ଆଶ୍ୱାସନ
ସେଇ ଏକ ଅଦେଖା ସ୍ୱପନ
ଯାହାହେଲା ମୋ ନେତ୍ରେ ଦର୍ଶନ
ସେତେବେଳେ ଏଇ ବିରାଟ ଧରଣୀ
ମୋର ଅନ୍ତରରେ ହୁଏ ବିଲୋପନ ।

ଡା: ରିଗବାଇ, ପ୍ରଫେସର, ରୟାଲ କଲେଜ, ସଂ.ରା. ଆମେରିକାଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବ୍ୟକ୍ତିର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ଶତକଡ଼ା ୧୦% ହାରରେ କମିଯାଉଛି ଓ ପ୍ରକୃତ ବୟସରୁ ମଧ୍ୟ ୧୦ବର୍ଷ କମ୍ ପରି ଦେଖାଯାଉଛନ୍ତି । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହୁଛି । ଯୌବନ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଉଛି । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଆରବ ଦେଶର ଏକ ପ୍ରବାଦ ଏହି—''ଯାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଛି, ତାହାର ଆଶା ଅଛି ଓ ଯାହାର ଆଶା ଅଛି ତାହାର ସବୁକିଛି ଅଛି ।'' ଇଂରାଜୀରେ—"He who has health, has hope, and he who has hope, has everything." ଆହୁରି ଯୋଗ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ "Every disease has mental causes"—ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗର ମାନସିକ କାରଣମାନ ଅଛି । ତେଣୁ ଆମ ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେହି ମାନସିକ କାରଣମାନ ଦୂର କରିବା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧ୍ୟାନ

ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ—

(୧) କୌଣସି ରୋଗର କାରଣରୁ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ତଳେ ବସି ନପାରିଲେ ଚଉକିରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରେ । ଚଉକିରେ ବସି ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଗ୍ରୀବାକୁ ସିଧା ରଖି ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୨) ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପେଟ ଖାଲିଥିବା ଉଚିତ ତଥା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷୁଧା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରୁନଥିବେ । ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ଅଥବା ଧ୍ୟାନ କରିସାରିଲା ଏକଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ।

(୩) ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ବା ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ ଏକ, ଦୁଇ ମାସ କରନ୍ତୁ । ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ଏକ କିମ୍ବା ଦୁଇମାସ ଶିଖିଲା ପରେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୪) ଡା: ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ "ଦି ଅରଜିନାଲ୍ ଯୋଗସୂତ୍ର ଅଫ ପାତଞ୍ଜଳି" ପଢ଼ିଲେ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ନିରାପଦରେ ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଓ ଏପରିକି ସମାଧି ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ସହାୟତା ଦରକାର କରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଏ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

(୫) ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ରାଜଯୋଗର ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ହଠଯୋଗର; ଯମ ଓ ନିୟମ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ତଥା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର୍ମ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ତେଣୁ ଯୋଗ କହିଲେ ଏ ସମସ୍ତ ସମାହାରକୁ ବୁଝାଯାଏ ।

(୬) ଆପଣ ଅନ୍ୟକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ସୁଧାରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ନିଜକୁ ବଡ଼ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବେ, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେମାନେ ସୁଧାରିବେ ।

(୭) ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆସନରେ ବସନ୍ତୁ ।

(୮) ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସନ ୪/୫ ମିନିଟ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୯) ଯୋଗାସନ ପାଇଁ ଯାହା ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ, ତାହା ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

(୧୦) ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀର ହାଲୁକା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଶରୀର ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ କିମ୍ବା କୌଣସି ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ନ କରୁଥିବା ଉଚିତ ।

(୧୧) ଦାନ୍ତସଫା କରି, ହାତଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଓ ହାଲୁକା ଓ ସଫା ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରି ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୧୨) କୋଠରୀର ଏକାନ୍ତ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ଦର୍ଶକଙ୍କ ସାମନାରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ; ଯଦି ସେମିତି ସୁବିଧା ନାହିଁ ତେବେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସାମନାରେ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ।

(୧୩) କୋଠରୀର ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଆପଣ ଫ୍ୟାନ୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

(୧୪) ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ଏକ ବିଭାଗ । ସମାଧି ହେଉଛି ଧ୍ୟାନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ । ସମାଧି କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଶିଖନ୍ତୁ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖନ୍ତୁ; ତାପରେ ଧ୍ୟାନ ଓ ତାପରେ ସମାଧି ଶିଖିବେ ।

(୧୫) ଆପଣ ଏହି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ନିରାପଦରେ କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ଯଦି ଆପଣ ଉକ୍ତ ପୁସ୍ତକକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପାଠ କରି ଓ ଏହାର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

(୧୬) ଶ୍ରୀଗୁରୁ ଡା: ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥାନ, ପାଟନାରେ ଅବସ୍ଥାନ କଲା ସମୟରେ ମୁଁ ୧୯୯୦ ମସିହା ତାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିଲି; ତେଣୁ ଆପଣ ଡା: ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ମନରେ ସଂଶୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ ବିନାଭୟରେ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

(୧୭) ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ସୁଖାସନ ବା ଅନ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ଆସନରେ ବସି ମସ୍ତକ, ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

(୧୮) ଧ୍ୟାନର ଅବଧି ୩ରୁ ୫ ମିନିଟ ହେବା ଉଚିତ । ୧୦ ମିନିଟ ଧ୍ୟାନର ଅଧିକ ସମୟ ସୀମା ଅଟେ । ଅଯଥା ଅଧିକ ସମୟ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ◆

ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସୁଖାସନରେ ଭୂମି ଉପରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଯେପରିକି ଚିତ୍ର ନଂ— ଦର୍ଶାଯାଇଅଛି । ସୁଖାସନ ପାଇଁ ଆପଣ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ଓ ପାଦକୁ ସାମନାକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ଯଥା ସମ୍ଭବ, ନିଜ ଜଙ୍ଘ ଓ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମି ଉପରେ ସ୍ଥିର କରି ରଖନ୍ତୁ । ତଦନନ୍ତର ବାମ ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ମୋଡ଼ନ୍ତୁ ଓ ବାମ ପାଦକୁ ଡାହାଣ ପାଦ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ବାମ ପାଦ ଡାହାଣ ପାଦ ଉପରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯେ ଆପଣ ଏପରି ସିଧାହୋଇ ବସନ୍ତୁ ଯେପରି ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରହୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରହୁ । ପ୍ରଥମେ ନିଜ ବାମ ହାତକୁ କୋଳ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତାପରେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ବାମ ହାତ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଚିତ୍ର ନଂ— ଦର୍ଶାଇଦିଆଯାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ଶରରକୁ ଢିଲା ରଖନ୍ତୁ । ଯଦ୍ୟପି ଶରୀର ସଳଖ ରହିଛି ତଥାପି ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତ ନକରି ଢିଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ସୁଖାସନରେ ଅଛନ୍ତି ।

ଧ୍ୟାନର ବାସ୍ତବିକ ଅଭ୍ୟାସ—ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । ଦେଖନ୍ତୁ, ଯେ ଆପଣ ଠିକ ଭାବେ ବସିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ । ନିଜ ଆଖିଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେଉଁ ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ନିଜ ମନର ଆଖିରେ (ନିଜ ମନରେ) ଦେଖନ୍ତୁ । ତାହାର ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ବା ଆକାର ଦେଖନ୍ତୁ । ତାର ସ୍ୱଭାବ ଓ ଆକାର ଯଥାସମ୍ଭବ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଅଧମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯେବେ ଆପଣଙ୍କ କଳ୍ପନାରେ ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପ ଦର୍ଶନ କଲେ ମନକୁ ମନ କହନ୍ତୁ: "ଏହା ସେହି ଜିନିଷ ବା ବସ୍ତୁ ଯାହା ମୁଁ ଚାହେଁ । ଏହା ତାହା ଅଟେ ଯାହାକୁ ମୁଁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି ।" ଏହିପରି ଆଉ ଦୁଇଟି ଇଚ୍ଛା ଅନ୍ତର୍ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ଅବଶ୍ୟ ଆପଣ ଆଉ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ସୁନ୍ଦର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହୁଁଚନ୍ତି; ତେବେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚିତ୍ର ଓ ପ୍ରକାର ଦେଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ସ୍କୁଟର, କାର ବା ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ତାହାର ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟ କଳ୍ପନା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ମନକୁ ମନ କହନ୍ତୁ ଯେ ଠିକ୍ ଏଇଆ ମୁଁ ଚାହୁଁଛି ବା ଦରକାର କରୁଛି । ଏଠାରେ ଟିକିଏ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ ପାଇଁ କହୁଛି ଯେ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ଆପଣ ଧ୍ୟାନରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଦରକାର ଓ ତାହା ଆପଣଙ୍କ କାମକୁ ଆସିବ ଅନ୍ୟଥା ଆପଣ ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛନ୍ତି ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ଆପଣ ନିଜକୁ ନିଜେ କହନ୍ତୁ—

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବହୁତ ଉନ୍ନତି କରୁଛି । ମୁଁ ବଦଳୁ ଅଛି । ମୁଁ ଜାଣେ ମୋର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଛୋଟବଡ଼ ଭୁଲ୍ କରିଥାଏଁ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଉ ଭୁଲ କରିବିନି । ଯଦି ଭୁଲ କରୁଛି ବୋଲି ଜାଣିଲି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସୁଧାରି ନେବି ।

ମୁଁ କାହାପ୍ରତି ଦୁର୍ଭାବନା, ଈର୍ଷା ଓ ଅହଙ୍କାର କରିବି ନାହିଁ । ମୋର କାହାପ୍ରତି ଦ୍ୱେଷ ଓ ପ୍ରତିଶୋଧର ଭାବନା ନାହିଁ । ମୁଁ କାହାରି ମନ୍ଦ ଚିନ୍ତା କରିବି ନାହିଁ ବା କାହାରି କ୍ଷତି କରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଯାହା କରିବି ମୋର ମଙ୍ଗଳ ଓ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କରିବି ।

ଯଦି ତା'ପରେ ନିଜ ମନକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଚାର ଆସୁଛି ତେବେ ତାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବିଚାର କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ସୁଧାରିବାରେ ଓ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ହେବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଆପଣ ଭାବୁଥାନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଶକ୍ତି ବା ବ୍ୟକ୍ତି(ମାନେ) ଆପଣଙ୍କ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ବିଘ୍ନ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଶକ୍ତି ଓ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ବିବେଚନା କରନ୍ତୁ । ଆମ ଯୋଗପଦ୍ଧତିରେ ଏହି ବିଘ୍ନସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଉପାଦାନକୁ ପରାଭୂତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଉପାୟ ଅଛି । ତାହା ହେଲା—ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶତ୍ରୁକୁ(ମାନଙ୍କୁ) ତାର ନାମ କିମ୍ବା ତାର ଚେହେରାକୁ ନୁହେଁ, ଅପିତୁ ତାକୁ ଏକ ସାଧାରଣ ଶତ୍ରୁ ବିବେଚନା କରନ୍ତୁ । ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ଶତ୍ରୁ ଏକ ବା ଏକାଧିକ (ଏକଡଜନ କିମ୍ବା ତା ଠାରୁ ଅଧିକ) ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେମାନେ କେବଳ ଏକମାତ୍ର ସାଧାରଣ ବିଭାଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହେବେ । ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସହଜରେ ଶତ୍ରୁଙ୍କୁ ସଂଘର୍ଷ କରି ପରାଜିତ ବା ବିଫଳ କରିପାରିବେ । ଏଣୁ ଆପଣ ଭୟ କରିବାର ନାହିଁ ।

ଆପଣ କେବଳ ମନକୁ ମନ କହି ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ "ତୁ ଭସ୍ମ ହୋଇଯା ବା ତୁ ପୋଡ଼ି ହୋଇଯା କିମ୍ବା ସମୁଦ୍ରରେ ବୁଡ଼ିଯା ।" ବାସ୍, ସେତିକି ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ସେମାନଙ୍କୁ ତାହା ହେବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ଆପଣ ଯାହା କହିବେ ବା ଆଦେଶ ଦେବେ ତାହାହିଁ ଘଟିବ । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବେ ସେହି ବିଘ୍ନ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଉପାଦାନ ଆପଣଙ୍କୁ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହସ କରୁନାହିଁ ବା ଆପଣଙ୍କ ମାର୍ଗରୁ ଅପସରି ଯାଇଛି ଅଥବା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି—"ଏପରି କେମିତି ଘଟୁଛି ?" ଯୋଗ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ଅସାଧାରଣ । ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନ୍ୟୂନ ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ଶକ୍ତିମାନ ଅଟନ୍ତି । ତେଣୁ ଅସତ୍ ଓ ଦୁଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଉପାଦାନ ଭଲଲୋକର କୌଣସି କ୍ଷତି କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ତାହାର ଶକ୍ତି ବା କ୍ଷମତା ଭଲଲୋକଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ଅଟେ । ତେଣୁ ଆପଣ ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ ତଥା ନିଜ ପଥର ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନ ଦୂର କରିପାରିବେ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣନ୍ତି ଯେ "ସତ୍ୟମେବ ଜୟତେ" ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣ ଆହୁରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ମୋର ଇଚ୍ଛା ବା ଅଭିଳାଷକୁ ଧ୍ୟାନରେ କାହିଁକି ଅନ୍ତର୍ଚକ୍ଷୁରେ ଦର୍ଶନ କରିବି ଓ ତାହା କିପରି ଆପେ ଆପେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଉଛି, ଆପଣ ଓଡ଼ିଆ ଭାଗବତର ଏକ ପଦ ନିଶ୍ଚୟ ପଢ଼ିଥିବେ—"ଏ ମନ ଭାବୁଥାଇ ଯାହା, କାଳେ ପ୍ରାପତ ହୁଏ ତାହା" । ଯୋଗ କହେ ଯେ ଆମର ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଜିନିଷ । ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଓ ଆକଶରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗ ପରି ଗତି କରେ । ଜଣା, ଅଜଣା ଶକ୍ତି ଓ ଉପାଦାନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଅନ୍ତଃସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ବାହ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତଃଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତି—ସ୍ତ୍ରୀ କିମ୍ବା ପୁରୁଷର ଅଭୀଷ୍ଟ ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ ଏଥିରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଦେବାଦେବୀ ବା କୌଣସି ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ଶକ୍ତିର ହାତ ଅଛି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ପୁରାପୁରି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଟେ । ଆହୁରି ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ "ଭାବନାଶକ୍ତି" (thought power) ଓ ଡା:ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ Dharana Healing (ଏକାଗ୍ରତା ଚିକିତ୍ସା) ପଢ଼ିପାରନ୍ତି । ଡା: ସିହ୍ନାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପାଇଁ (ଯେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ) ଆପଣ ଏକ ଏରୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଠିକଣାରେ ଲେଖି ଜଣାନ୍ତୁ । ସେହିଠାରେ ସମସ୍ତ ପୁସ୍ତକ ଉପଲବ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।☆

☆ Dharama Healing—Dr. Phulgenda Sinha
Published by—SUNCREST BOOKS
P.O. Box : 54411
Washington DC. 20032 (USA)
(301) 270 - 2111

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଯୋଗ

ଆମ ମାନବମାନଙ୍କର ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଅଛି । ହିନ୍ଦୀରେ ଏକ ପ୍ରବାଦ ଅଛି—''ଯବତକ୍ ସାସ୍ ହେ ତବତକ୍ ଆଶ୍ ହେ'' । ଆମ୍ଭେମାନେ ପଢ଼ିଛୁ ଯେ (ମଧ୍ୟ ଇଂରାଜୀ ଓ ହାଇସ୍କୁଲ ସ୍ତରର ଇତିହାସ ବହିମାନଙ୍କରେ) ବୁଦ୍ଧ କହୁଥିଲେ, ''କାମନା ହିଁ ଦୁଃଖର କାରଣ ।'' କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ କାମନା ହିଁ ଦୁଃଖର କାରଣ ନୁହେଁ; ଦୁଃଖର କାରଣ ହେଲା କାମନା ପୂରଣ ନ ହେବା । ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଗବତ ସହିତ ଏକମତ । ''ଏ ମନ ଭାବୁଥାଏ ଯାହା କାଳେ ପ୍ରାପତ ହୁଏ ତାହା ।'' କାମନା ଓ ତାହାର ପୂରଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାର ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ''ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ'' ଅଧ୍ୟାୟ ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଆମର ଅତୀତର ଋଷିମାନେ ଆମର ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକୁ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି—ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ ଓ ମୋକ୍ଷ । ମଣିଷର ସମସ୍ତ ଆଶା ଓ ଅକାଂକ୍ଷା ଏହି ଚାରୋଟିର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ ଓ କାମ ଆମର ଇହଲୋକ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଓ ମୋକ୍ଷ ପରଲୋକ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ । ଜୀବନରେ ସତ୍‌ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ସତ୍‌ଜୀବନଯାପନକୁ ହିଁ ଧର୍ମ କୁହାଯାଏ । ଧନଜନ ଗୋପଲକ୍ଷ୍ମୀର ଆହରଣ ଓ ଉପଭୋଗକୁ ଅର୍ଥ ଓ ସନ୍ତାନପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଯୌନ ସମାଗମକୁ କାମ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହି ତିନୋଟି ଇଚ୍ଛାର ପୂରଣ ପାଇଁ ଆମର ପୂର୍ବଜ ଜ୍ଞାନୀମାନେ ନାନା ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରଣୟନ କରି ମାନବଜାତିକୁ ସତ୍‌ମାର୍ଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି । ଧର୍ମ ପ୍ରାପ୍ତିର ଉପାୟ ପାଇଁ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଦିଆଯାଏ । ଧର୍ମପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆମକୁ ମନୁସ୍ମୃତି, ମହାଭାରତ ଓ ରାମାୟଣ ପାଠ କରିବାକୁ ହେବ । ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ରୂପେ ପରିଗଣନା କରାଯାଏ । ମହର୍ଷି ମନୁଙ୍କ ପ୍ରଣୀତ ମନୁ ସ୍ମୃତିରେ ଅନେକ ପ୍ରକ୍ଷିପ୍ତ ଶ୍ଳୋକ ମିଶିଯାଇଛି, ତେଣୁ ପ୍ରକ୍ଷିପ୍ତ ଶ୍ଳୋକଗୁଡ଼ିକ ବାଦଦେଇ ପ୍ରକୃତ ଶ୍ଳୋକଗୁଡ଼ିକ ପାଠ କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ମହାଭାରତ, ଯାହା ଆଜି ଉପଲବ୍ଧି ହେଉଛି ତାହା ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ନୁହେଁ ମହାଭାରତ ଖ୍ରୀ:ପୂ: ୪୦୦ରେ ରଚିତ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ ଏହାକୁ ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସଦେବ ରଚନା କଲେ ସେତେବେଳେ ଏହାର ନାମ ଦେଇଥିଲେ 'ଜୟ' ଓ ଶ୍ଳୋକ ସଂଖ୍ୟାଥିଲା ୮୮୦୦ । ତା'ପରେ କେହି ଜଣେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲେଖକ ଆହୁରି କେତେକ ଶ୍ଳୋକ ସଂଯୋଜନା କରି ଏହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କଲେ ଓ ନାମ ଦେଲେ ''ଭାରତ'' ତଥା ଶ୍ଳୋକ ସଂଖ୍ୟା ୨୪,୦୦୦କୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା । ତାପରେ ତୃତୀୟ ପାଦରେ ଆଉ ଜଣେ ବା କେତେଜଣ ଲେଖକ କେତେକ ଶ୍ଳୋକ ମିଶାଇ ଏହାର ପରିବର୍ଦ୍ଧନ କଲେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଏହାର ନାମ ହେଲା 'ମହାଭାରତ' ତଥା ସମୁଦାୟ ଶ୍ଳୋକ ସଂଖ୍ୟା ୧,୦୦,୦୦୦ ହୋଇଗଲା । ଏହିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟାସଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲେଖକଗଣ ମହାଭାରତର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ନାନା କଳ୍ପନାର କାହାଣୀ ଓ ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସଂଯୋଗ କରିଦେଲେ । ଫଳରେ ମହାଭାରତର ପ୍ରକୃତରୂପ ବିକୃତ ହୋଇଗଲା । ଜ୍ଞାନଯୋଗ କହେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ଯେ କୌଣସି ତଥ୍ୟର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜାଣିବା ହେଉଛି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମକୁ ସମଗ୍ର ମହାଭାରତ ପାଠ କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ମହାଭାରତ ପାଠ କରିବା (ସଂସ୍କୃତ ମହାଭାରତ) ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ ମଧ୍ୟ । ତେଣୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଓ ସହଜରେ ମହାଭାରତର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ଓ ଦର୍ଶନ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗ୍ରନ୍ଥକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ । ପୁସ୍ତକର ନାମ—"ମହାଭାରତ—ମିଥ୍ ଆଣ୍ଡ ରିଏଲିଟି" (ଇଂରାଜୀ)—ଏସ୍.ପି. ଗୁପ୍ତା ଆଣ୍ଡ୍ କେ.ଏସ୍. ରାମଚନ୍ଦ୍ରନ (ଆଗମ ପ୍ରକାଶନ, ଦିଲ୍ଲୀ) ।

ସେହିପରି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମହର୍ଷି ବାଲ୍ମିକୀ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ରାମାୟଣ ରଚନା କରିଥିଲେ । ଏହି ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ପୁସ୍ତକ ରଚିତ ହେଉଥିଲା ତାହା ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ହିଁ ହେଉଥିଲା । ୮୦୦ ଖ୍ରୀ:ଅ:ରୁ ୧୨୦୦ ଖ୍ରୀ:ଅ: ମଧ୍ୟରେ (ଏହାକୁ ଭାରତ ଇତିହାସରେ ମଧ୍ୟଯୁଗ ବୋଲି ପରିଗଣନା କରାଯାଇଛି) ଆମ ଭାରତରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ନାନା କବିମାନେ ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତକୁ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଗୋସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀଦାସ ଅୱଧି ଭାଷାରେ 'ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତମାନସ', ତାମିଲ ଭାଷାରେ କାମ୍ବାନ୍ ରାମାୟଣ ରଚନା କରିଥିଲେ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ତଦନୁରୂପ ବଳରାମ ଦାସ "ଦାଣ୍ଡି ରାମାୟଣ", ବିଶ୍ୱନାଥ ଖୁଣ୍ଟିଆ "ବିଚିତ୍ର ରାମାୟଣ", କବି ଯଦୁମଣି "ରାଘବ ବିଳାସ" ଓ କବି ସମ୍ରାଟ ଉପେନ୍ଦ୍ରଭଞ୍ଜ "ବୈଦେହୀଶ ବିଳାସ" ରଚନା କରିଥିଲେ । ଏମାନେ ତାଙ୍କର ରଚନାରେ ମୂଳ ରାମାୟଣରୁ ହଟି ଅଲଗା ନିଜ ନିଜ ଶୈଳୀରେ ନାନା କାହାଣୀ ଓ କଳ୍ପନାର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଭାଷାର ରାମାୟଣ ବା ଗୋଟିଏ କବିଙ୍କ ରାମାୟଣ ଯଥାକ୍ରମେ ଅନ୍ୟ ଭାଷା ଓ କବିଙ୍କ ରାମାୟଣରେ ଏକରୂପତା ନାହିଁ । ମହାଭାରତ ପରି ଏହାର ପଠନ ମଧ୍ୟ ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବାଲ୍ମିକୀ ରାମାୟଣ (ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାର) ପଠନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ମୁଁ ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥର ସୂଚୀ ପଠନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛି । ତାହା ହେଲା "ରାମାୟଣ—ଏକ୍ ନୟା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ"—ପ.ହ.ଗୁପ୍ତା—ବିଶ୍ୱବିଜୟ ପ୍ରକାଶନ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ । ଏହା ଏକ ହିନ୍ଦୀ ପୁସ୍ତକ ଅଟେ ।

'ଅର୍ଥ' ମଧ୍ୟ ମାନବ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜରେ ନିନ୍ଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥ ଅର୍ଥାତ୍ ଧନସମ୍ପତ୍ତି, ପ୍ରତିପତ୍ତି ଓ ମାନଯଶ ଇତ୍ୟାଦି । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ଗଲେ ଏହା 'ସମ୍ପତ୍ତି' ଅଟେ । ଧନହୀନ ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁଖରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ପାଇଁ ଅର୍ଥ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଧନ ଆମକୁ ଦୁଃସମୟରେ, ରୋଗ ଓ ବିପଦରେ ରକ୍ଷା ବା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ସତ୍‌ଜୀବିକା ଅବଲମ୍ବନ କରି ସତ୍ ଉପାୟରେ ଅର୍ଥ ଆହରଣ କରିବେ । କର୍ମଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମକୁ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରେ । ତେବେ ଧନ ହିଁ ମାନବଜୀବନର ସର୍ବସ୍ୱ ନୁହେଁ । କଥାରେ ଅଛି—"ଟଙ୍କା ସବୁ କିଣିପାରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରେମ କିଣିପାରେ ନାହିଁ" ଓ "ଧନ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଔଷଧ କିଣି ପାରିବ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେଁ" । ଅଥଚ ଆମେ ଧନକୁ ଖୁବ୍ ବେଶି କିମ୍ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ନାହିଁ । ଧନକୁ ମଧ୍ୟ ସତ୍ ଉପାୟରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ଉଚିତ । ଧନକୁ ଯେପରି ଠିକ୍ ବାଟରେ ଅର୍ଜନ କରିବା କଷ୍ଟ ସେପରି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟୟ କରିବା ମଧ୍ୟ ସେପରି କଷ୍ଟ । ଆମର ବହୁତ ଅର୍ଥ ଖରାପ ମାର୍ଗରେ ବ୍ୟୟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ବହୁତ ଲୋକ ପ୍ରବଚନ ଅଛି ଧନ ଅର୍ଜନ ଓ ବ୍ୟୟ କରିବା ପାଇଁ ଯଥା—"ଧନ ଅର୍ଜନେ ଧର୍ମ କରି, ଧର୍ମେ ପ୍ରାପତ ନରହରି"; "ଅଧର୍ମ ବିତ୍ତ ବଢ଼େ ବହୁତ, ଗଲାବେଳେ ଯାଏ ମୂଳ ସହିତ" ଇତ୍ୟାଦି । ତେଣୁ ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ଧନର ବ୍ୟୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଅର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ ଆମ ପ୍ରାଚୀନ ମହର୍ଷିମାନେ ନାନା ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରଣୟନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଟିଲ୍ୟଙ୍କ "ଅର୍ଥଶାସ୍ତ୍ର" ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଟେ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଆଜିକାଲି ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ହେଲାଣି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ 'କାମ' ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । କାମ ମଧ୍ୟ ଆମ ହିନ୍ଦୁ ସମାଜର ଆଧାର । କାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମାଜରେ ଉପହାସିତ ଓ ନିନ୍ଦିତ କରାଇଥାଏ । କାମର ସାଧାରଣ ଅର୍ଥ ହେଲା—ସନ୍ତାନୋତ୍ପତ୍ତି ଓ ଯୌନ ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା । ମହାପୁରୁଷମାନେ ଭଗବତ୍‌ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ପରମାନନ୍ଦ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ଓ ସମ୍ଭୋଗ ସୁଖକୁ ପରମାନନ୍ଦ ସହୋଦର ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ମାନବର ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ସନ୍ତୋଷ ଓ ସନ୍ତାନୋତ୍ପତ୍ତି 'କାମ' ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ବଞ୍ଚିରହିଛି । ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଆଶ୍ରମରେ କାମ ହେଉଛି ଏକ ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଅସଂଯତ ଓ ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ଯୌନଜୀବନ ଜୀବନକୁ ବିଷମୟ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ସଂଯତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ତଥା ନିରାପଦ ଯୌନଜୀବନ ପାଇଁ କାମଶାସ୍ତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସମାଜକୁ ସତ୍‌ପଥରେ ଚଳାଇବା ପାଇଁ, ସୁସଂଯତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ସମାଜ ଗଠନ ପାଇଁ ମହର୍ଷି ବାତ୍ସାୟନ 'କାମଶାସ୍ତ୍ର' ରଚନା କରିଥିଲେ । କେହି କେହି ଭାବନ୍ତି କାମଶାସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଅଶ୍ଳୀଳ ପୁସ୍ତକ ତେଣୁ ଭଦ୍ର ସମାଜର ନରନାରୀ ପକ୍ଷେ ଏହାର ଅଧ୍ୟୟନ ବର୍ଜନୀୟ କିନ୍ତୁ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । କାମର ବ୍ୟାବହାରିକ ଜ୍ଞାନ (Practical Knowledge)ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସୈଦ୍ଧାନ୍ତିକ ଜ୍ଞାନ (Theoretical Knowledge) ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମର ପୂର୍ବଜ ମହର୍ଷି ଓ ଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ ନାନା କାମ ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରଣୟନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମହର୍ଷି ବାତ୍ସାୟନଙ୍କ 'କାମ ସୂତ୍ର' ଓ କୋକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଣ୍ଡିତଙ୍କ 'ରତିରହସ୍ୟ' ଓ କଲ୍ୟାଣ ମଲ୍ଲଙ୍କ 'ଅନଙ୍ଗରଙ୍ଗ' ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନୀୟ ପୁସ୍ତକ ଅଟେ । ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ ।

ଅତଏବ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ ଓ କାମ—ଏହି ତ୍ରିବର୍ଗର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାନବ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରି ଶାସ୍ତ୍ରାନୁଯାୟୀ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ମାନବ ଜୀବନାନ୍ତରରେ ମୋକ୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମର ମହାନ ଅତୀତର ମହାମନିଷୀମାନେ କହିଯାଇଅଛନ୍ତି । ତେବେ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗ ହିଁ ମୋକ୍ଷର ନିଶ୍ଚିତ ପଥ ବୋଲି ଆମର ମହର୍ଷିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ଯାଇଅଛନ୍ତି, କାରଣ ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଏହି ତ୍ରିବର୍ଗର ସମସ୍ତ ବିଷୟର ଅର୍ନ୍ତଗତ ଅଟେ । ଯଦିଓ ମୋକ୍ଷ ପରଲୋକ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ ତଥାପି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଚାଲି ଇହଲୋକରେ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆମର ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପବିତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭାଗବତ୍ ଗୀତା "ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ" ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ । ଯୋଗର ପଥ ସରଳ ନୁହେଁ । ଏହା କଣ୍ଟକିତମୟ; ତଥାପି ଗୀତାରେ ଯୋଗେଶ୍ୱର ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞ, ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବୈରାଗ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଯୋଗରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିପାରିବ । ତେଣୁ ଆମେ ଆମର ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା, ଏହି ଯୁଦ୍ଧ କୌଣସି ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ; ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ଏକ ଅନ୍ତର୍ଯୁଦ୍ଧ; ଆମର କୁମନ ସହିତ ସୁମନର ଯୁଦ୍ଧ । ଶେଷରେ ମୋର ପାଠକପାଠିକାମାନଙ୍କୁ ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଶୁଭକାମନା ଜଣାଏ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଫଳତା ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ, ଜୟଗୁରୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମହତ୍ ବଚନ

ମୁଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତ ଶୁଣିବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମତବାଦ ସମୂହର ବିଚାର କରିବାର ପ୍ରୟୋଜନ କ'ଣ ? ସତ୍ ହୁଅ ଏବଂ ସତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କର । ଏହା ହିଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ମୁକ୍ତ କରିବ ଏବଂ ସତ୍ୟ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ତାହା ତୁମେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବ ।'' —**ବୁଦ୍ଧଦେବ**

''କୌଣସି ପ୍ରାଚୀନ ପୋଥିରେ କୌଣସି ବିଷୟ ଲେଖାଅଛି ବୋଲି ବା ତୁମର ଜାତୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ବୋଲି ଅଥବା ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ତୁମକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ବୋଲି କୌଣସି ବିଷୟ ବିଶ୍ୱାସ କରିନାହିଁ; ବିଚାର କରି, ତା'ପରେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଯଦି ଦେଖ ଯେ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଉପକାରୀ, ତେବେ ତାହା ବିଶ୍ୱାସ କର । — **ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧଦେବ**

ଶତସହସ୍ର ଜୀବାଣୁ ଆମ୍ଭର ଚାରିଆଡ଼େ ବିଚରଣ କରୁଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ନ ପଡ଼ିଛୁ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ୍ଭ ଦେହ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ଉନ୍ମୁଖ ନହୁଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବାଣୁ ସମୂହ ଆମ୍ଭର ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଦୁଃଖର ଜୀବାଣୁ ଆମ୍ଭର ଚତୁର୍ଦିଗରେ ଭାସୁ ଥାଇପାରନ୍ତି; ଏମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରାହ୍ୟ କଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ୍ଭ ମନ ଦୁର୍ବଳ ନହୁଏ, ସେମାନେ ଆମ୍ଭ ନିକଟକୁ ଆସିବାକୁ ସାହସ କରିବେ ନାହିଁ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର କୌଣସି ଶକ୍ତି ନାହିଁ । ଜୀବନର ଚରମ ସତ୍ୟ ହେଉଛି, ଶକ୍ତି ହିଁ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ; ଶକ୍ତି ଅନନ୍ତ ଓ ଅବିନଶ୍ୱର ଜୀବନ; ଦୁର୍ବଳତା ହିଁ ଅବିରାମ ଦୁଃଖ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗର କାରଣ; ଦୁର୍ବଳତା ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ । —**ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—''କର୍ମଯୋଗ''**

ଏହି ଜଗତରେ ଆମେମାନେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରୁ , ତାହା କେଉଁଠାରୁ ଆସେ ? ତାହା ଆମମାନଙ୍କ ଭିତରେ ରହିଛି । ବହିର୍ଦ୍ଦେଶରେ କୌଣସି ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନ କଦାପି ଜଡ଼ରେ ନ ଥିଲା, ଏହା ସର୍ବଦା ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଥିଲା । କେହି କଦାପି ଜ୍ଞାନର ସୃଷ୍ଟି କରି ନାହିଁ; ମନୁଷ୍ୟ ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରେ, ଏହାକୁ ଭିତରୁ ବାହାର କରେ; ଏହା ସେଠାରେ ଆଗରୁ ରହିଛି ।—**ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—''ଜ୍ଞାନଯୋଗ''**

ଯାହା କିଛି ଏହି ଯୋଗ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗୁପ୍ତ ଓ ରହସ୍ୟମୟ ଅଟେ ସେସବୁକୁ ଶୀଘ୍ର ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଜୀବନର ଉତ୍ତମ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ ହେଉଛି 'ଶକ୍ତି' । ଧର୍ମରେ ମଧ୍ୟ, ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରପରି, ସେ ସବୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କର, ଯାହା ତୁମକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ରହସ୍ୟଖୋର ମନୋବୃତ୍ତି ମାନବର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । —**ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—''ରାଜଯୋଗ''**

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୁମେ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ; ଉଠ, ଜାଗ ହେ ମହାନ୍ ! ଏହି ନିଦ୍ରା ତୁମକୁ ସାଜେ ନାହିଁ । ଉଠ, ଏହି ମୋହ ତୁମକୁ ସାଜେ ନାହିଁ । ତୁମେ ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଦୁଃଖୀ ମନେ କରନାହିଁ । ହେ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ, ଉଠ, ଜାଗ, ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରକାଶ କର । ତୁମେ ନିଜକୁ ପାପୀ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଛ କାହିଁକି ? ଏହା ତୁମକୁ ଶୋଭାପାଏ ନାହିଁ । ତୁମେ ନିଜକୁ ଦୁର୍ବଳ ବୋଲି ଭାବ, ଏହା ତୁମର ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଜଗତକୁ ଏହା କହୁଥାଅ, ନିଜକୁ ଏହା କହୁଥାଅ—ଦେଖ, ଏହାର କି ଶୁଭଫଳ ହୁଏ; ଦେଖ, କିପରି ବିଦ୍ୟୁତ ଝଲକରେ ସମୁଦାୟ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ, ସମୁଦାୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିକୁ ଏହା କହୁଥାଅ—ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ଦେଖାଇ, ଦିଅ ।

—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—"ଜ୍ଞାନଯୋଗ"

ତୁମୋନେ ସମସ୍ତ ଜାଣ—ଭୂତ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେହ ନିଶ୍ଚୟ ଟିକେ ଶୀତେଇ ଉଠେ । ଏହାର କାରଣ, ଅତି ଶୈଶବ କାଳରୁ ଏହି ଭୟ ଆମ ମୁଣ୍ଡରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଦିଆହୋଇଛି । ସମାଜ ଭୟରେ, ଲୋକମାନେ କ'ଣ କହିବେ ଏହି ଭୟରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କର ଘୃଣା ଭୟରେ, ଅତିପ୍ରିୟ କୁସଂସ୍କାରୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ଭୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ଏହା ଶିଖାଅ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଜୟ କର ।**—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—'ଜ୍ଞାନଯୋଗ'**

ଏହି ଶିକ୍ଷାର ସାରମର୍ମ ଏହି ଯେ, ପ୍ରଭୁ ପରି କର୍ମ କରିବାକୁ ହେବ, କ୍ରୀତଦାସ ପରି ନୁହେଁ । ସର୍ବଦା କର୍ମ କର, କିନ୍ତୁ ଦାସ ଭଳି କର୍ମ କର ନାହିଁ ।

—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—କର୍ମଯୋଗ

ଆମର ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି, ତାହା ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପାଳନ କରି ଆମେ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଉ । ଏହି ଭାବରେ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରି କ୍ରମେ ଆମେ ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚୁ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସମାଜର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ସମ୍ମାନଜନକକର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା । ଏହି ସତ୍ୟ ଆମେ ଜାଣିବା ଭଲ, କାରଣ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରୁ ହିଁ ଈର୍ଷାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ହୃଦୟର ସତ୍ ଓ କୋମଳ ଭାବଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଯେ ସବୁ ବିଷୟରେ ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରେ, ତା ପକ୍ଷରେ ସକଳ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହିଁ ଅରୁଚିକର ବୋଲି ବୋଧ ହୁଏ । ସେ କେବେହେଲେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ତାର ଜୀବନ ବିଫଳ ହେବ । ତେଣୁ ଆସ, ଆମେ କେବଳ କାମ କରିଯିବା । **—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ—"କର୍ମଯୋଗ"**

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଡଲାର୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟାଶାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ସେ ତାହାର ପ୍ରତିବେଶୀକୁ ପ୍ରତାରଣା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଠିତ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେ ଯଦି ନିଜକୁ ସଂଯତ କରିପାରନ୍ତା, ତାହା ହେଲେ କେତେକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ଚରିତ୍ର ଏପରି ଉନ୍ନତ ହୁଅନ୍ତା ଯେ, ସେ ଇଚ୍ଛା କରିବା ମାତ୍ରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଡଲାର ଉପାର୍ଜନ କରିପାରନ୍ତା; ସେତେବେଳେ ତାହାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଜଗତକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିପାରନ୍ତା, କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ବଡ଼ ନିର୍ବୋଧ ।**—କର୍ମଯୋଗ ପ୍ରସଙ୍ଗ—ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ।**

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ଅଷ୍ଟାଂଶ ଯୋଗ କହିଲେ ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗକୁ ବୁଝାଯାଏ । ସମସ୍ତ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କର ପ୍ରାୟ ଖ୍ରୀ:ପୂ: ୩୦୦ରେ ରଚିତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଗ୍ରନ୍ଥର ନାମ ହେଲା "ଯୋଗସୂତ୍ର" । ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନକୁ ଛଅ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ନ୍ୟାୟ, ବୈଶେଷିକ, ସାଂଖ୍ୟ, ଯୋଗ, ପୂର୍ବ ମୀମାଂସା ଓ ବେଦାନ୍ତ (ଉତ୍ତର ମୀମାଂସା)—ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନର ଏହି ଛଅଟି ଶାଖା ଏକତ୍ର "ଷଡ଼୍‌ଦର୍ଶନ" ନାମରେ ଅଭିହିତ । ଏହି ଯୋଗ ଦର୍ଶନ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗସୂତ୍ରକୁ ହିଁ ବୁଝାଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଆହୁରି ଅନେକ ଗ୍ରନ୍ଥର ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ପ୍ରତି ଅବଦାନ ଅଛି । ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ଯୋଗ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଆଦୃତ ଥିଲା, ତଥାପି ଯୋଗ ବିଷୟକ ଜ୍ଞାନ ନାନା ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କ ସ୍ମୃତିରେ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବରେ ଥିଲା । ଏହି ଇତସ୍ତତଃ ଜ୍ଞାନକୁ ଏକତ୍ର କରି ପ୍ରଥମ କରି ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥର ରୂପ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଶ୍ରେୟ ପାତଞ୍ଜଳି ମୁନିଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥ "ଯୋଗସୂତ୍ର"ର ପ୍ରଣୟନ କରିବା ହେତୁ ତାଙ୍କୁ ଯୋଗର ଜନକ ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି ।

ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ମତରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଭୀଷ୍ଟ ସାଧନ କରିଥାଏ । ଜୀବନର ଦୁଃଖ ଦୂର କରି ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥାଏ । ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଜାଣିବାକୁ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ବନ୍ଧ ଓ ମୁଦ୍ରା ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ବିଷୟ ଜାଣିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ଯୋଗର ଆଠୋଟି ଅଙ୍ଗ ବା ପଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅଟନ୍ତି—

(୧) ଯମ, (୨) ନିୟମ, (୩) ଆସନ, (୪) ପ୍ରାଣାୟାମ, (୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର, (୬) ଧାରଣା, (୭) ଧ୍ୟାନ, (୮) ସମାଧି ।

◆ ଯମ ◆

'ଯମ'ର ଅର୍ଥ ହେଲା— ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ଅନୁଶାସନ । ଏହାକୁ ସଂଯମ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରୁ ବିଚ୍ୟୁତ କରୁଥିବା ତଥା ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହା ଉପରେ ବିଜୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ହାସଲ କରେ, ସେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ । ଯମର ଅନ୍ତର୍ଗତ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ସଂଯମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଆସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଏହାର ଏକ ଏକ କରି ଆଲୋଚନା କରିବା ।

◆ ଅହିଂସା ◆

ଅହିଂସା ପରମଧର୍ମ । ''ଯୋଗସୂତ୍ର''ରେ ଲେଖାଅଛି—''ଅହିଂସ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟା ତତ୍ସନ୍ନିଧୌ ବୈରତ୍ୟାଗଃ । ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ନିଜ ପାଖପଡ଼ିଶା ଶତ୍ରୁଶୂନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମ ପୂର୍ବ ମହାପୁରଷଙ୍କ ବାଣୀ ଅଟେ—''ହିଂସା ପ୍ରଣୋଦିତ ତରବାରୀର ଜୟ ଜୟ ନୁହେଁ, ମାନବ ହୃଦୟକୁ ଜୟ କରିବା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଜୟ ଅଟେ ।'' ଅହିଂସା ନୀତିର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହି ଅହିଂସା ନୀତିବଳରେ ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ଦୁର୍ଦ୍ଧର୍ଷ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ କବଳରୁ ଆମ ଜନ୍ମଭୂମି ଭାରତକୁ ସ୍ୱାଧୀନ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗିନୀ ଅହିଂସା ନିତିକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତନ ଏକ ଶକ୍ତି । ଅହିଂସା ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଅହିଂସାର ଚିନ୍ତନ ବା ଭାବନା ଅଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଭାବନା ଅଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ସେ ସ୍ଥାନରେ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଯୋଗିନୀର ଜୀବନ ସର୍ବଦା ନିରାପଦ ରହିଥାଏ ।

◆ ସତ୍ୟ ◆

ଅନେକ ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ସତ୍ୟକୁ ସତକଥା ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି । ସାଧକକୁ ସର୍ବଦା ସତ୍ୟବାଣୀ ଭାଷଣର ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଘଟଣା, ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେଉଁ କଥା ଯେପରି ଦେଖିଥିବା, ଶୁଣିଥିବା ବା ବୁଝିଥିବା, ସେହିରୂପେ କହିବା, ଅଧିକ କିମ୍ୱା କମ୍ ନ କହିବା, ଏପରି ସେପରି କହି ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥ ପ୍ରକାଶ ନ କରାଇବା—ଏପରି କପଟହୀନ ଯଥାର୍ଥ ଭାଷଣକୁ 'ସତ୍ୟ' କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ''ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶ''ରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରିୟ ସତ୍ୟ କହିବେ ନାହିଁ ଯଥା କଣା ଲୋକକୁ କଣା, ଛୋଟା ଲୋକକୁ ଛୋଟା କହିବେ ନାହିଁ । ଯୋଗୀଏ ଦାବି କରନ୍ତି ଯେ ସତ୍ୟ ଭାଷଣ ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ବାକ୍‌ସିଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ଯାହା କହେ ତାହା ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସତ୍ୟ ବଳରେ ପ୍ରାଚୀନ ମୁନିଋଷିମାନେ କାହାକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ବର ଦେଲେ କିମ୍ୱା କ୍ରୋଧିତ ହୋଇ ଅଭିଶାପ ଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନୁରୂପ ଘଟଣା ଘଟୁଥିଲା । ''ସତ୍ୟମେବ ଜୟତେ''—ଆମର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଆଦର୍ଶ ଅଟେ । ସତ୍ୟ ହିଁ ଅଜେୟ ଅମର ଅଟେ । 'ସତ୍ୟମ୍ ଶିବମ୍ ସୁନ୍ଦରମ୍'—ଯାହା ସତ୍ୟ ତାହା ଶିବ (ଶୁଭ) ଅଟେ । ଯାହା ସତ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଓ ଶିବ ତାହା ସୁନ୍ଦର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ସତକଥା ବୁଝନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସତ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍, ସୁ ବା ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ସତ୍ୟ ପଥ ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତମ ପଥ (Right way) । ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଅନୁସାରେ—'ସତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ କ୍ରିୟାଫଳାଶ୍ରୟତ୍ୱମ୍'—ସତ୍ୟତା ମନୋଭାବ ନେଇ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣାମ ସୁଖଦ ଓ ସନ୍ତୋଷଜନକ ହୋଇଥାଏ ।

◆ ଅସ୍ତେୟ ◆

ଅସ୍ତେୟ ଅର୍ଥାତ୍ ପରଧନ ବା ଜିନିଷକୁ ଅଧିକାର ନ କରିବା, ଚୋରି ନ କରିବା । ଯୋଗିନୀ ପରଧନ ବା ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଟେକା ପଥର ପରି ଜ୍ଞାନ କରେ । ଯୋଗିନୀ ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଈର୍ଷା କରେ ନାହିଁ, ସ୍ୱଅର୍ଜିତ ଧନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଓ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ । ସେ ସର୍ବଦା ପରନିର୍ଭରଶୀଳ ନ ହୋଇ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗିନୀ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ "Honesty is the best policy" (ସାଧୁତା ହିଁ ଉତ୍ତମ ନୀତି) । ଯୋଗିନୀ ଯେ କୌଣସି ବୃତ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଲୋଭନ କରି ନଥାଏ ଓ ସରକାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ଧନ ଉପରେ ଲୋଲୁପଦୃଷ୍ଟି ପକାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପାତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି—''ଅସ୍ତେୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟା ସର୍ବରତ୍ନୋପସ୍ଥାନମ୍'' । ଅସ୍ତେୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗିନୀ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତୁ ବା ଜିନିଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏକଥା ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଯୋଗିନୀ ଏହାକୁ ମର୍ମେ ମର୍ମେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥାଏ । Simple living high thinking—ସରଳ ଜୀବନଯାପନ ଓ ଉଚ୍ଚ ଚିନ୍ତନ ଯୋଗିନୀର ଆଦର୍ଶ ଅଟେ । ସେ ସଂଯତ ଜୀବନଯାପନ କରେ ଓ ନିଜକୁ ଅଯଥା ଓ ବାଜେ ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ଦୂରରେ ରଖେ, ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଅଭାବରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହିପରି ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଧନର ଅଭାବ ରହେ ନାହିଁ । ଯୋଗିନୀ ଆୟ ଦେଖି ବ୍ୟୟ କରେ ଫଳରେ ସେ ଅସ୍ତେୟବ୍ରତକୁ ସହଜରେ ପାଳନ କରିଥାଏ । ଆମେ ଅସ୍ତେୟ ପାଳନ ନ କଲେ ସତ୍ପଥରେ ଚାଲିପାରିବା ନାହିଁ ।

◆ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ◆

ଶରୀର ଓ ମନରେ ମୈଥୁନ ତ୍ୟାଗକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ପତଞ୍ଜଳି କହନ୍ତି—''ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭଃ''—ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନରେ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କର ରଜ ଲାଭ ହେବ । ଅର୍ଥାତ୍, କୁମାରୀତ୍ୱ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ କିନ୍ତୁ ତାହା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳ ପାଇଁ ହେବା ବିଧେୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ନାରୀର ଦୁଇ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବାର ବ୍ୟବଧାନ କମ୍ ରହିଲେ ତାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ନାରୀମାନେ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବାର ଅତି କମ୍‌ରେ ୫/୬ ବର୍ଷ ପରେ ହିଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମଦେବା ଉଚିତ । ତେବେ ସନ୍ତାନଗୁଡ଼ିକ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ରହିବେ ଓ ନାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ଆହୁରି କୁମାରୀ ଝିଅମାନେ କମ୍ ବୟସରେ ବାହା ହେବେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଝିଅ ପକ୍ଷେ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସରେ ବାହାହେବା ଉଚିତ କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖ ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସିନୀ ଝିଅକୁ ୨୪/୨୫ ବର୍ଷ ପରେ ହିଁ ବିବାହ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷିତା ହେବା ପାଇଁ ୨୩/୨୪ ବର୍ଷ ଦରକାର । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଗୋଟିଏ ଝିଅକୁ ଏମ୍.ଏ. ପାସ୍ କରୁ କରୁ ୨୨/୨୩ ବର୍ଷ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ୨୪/୨୫ ବର୍ଷ ଝିଅମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବା କୁମାରୀତ୍ୱ ପାଳନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ଓ ସେମାନେ କୁମାରୀତ୍ୱ ପାଳନ କରି ରଜଲାଭ କରନ୍ତୁ ଅର୍ଥାତ୍, ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରିଣୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ନାରୀର ରଜ ମିଳିତ ହୋଇ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ଆମ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରର ମତ । ଏଣୁ ଏଠାରେ "ରଜ" ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଛି ।

ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗୀ ବା ଯୋଗିନୀ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତକୁ ପାଳନ କରିବେ । ମଣିଷର ଆୟୁ ୧୦୦ ବର୍ଷ, ଗୀତା ଅନୁଯାୟୀ ମଣିଷର ଆୟୁ ଅଷ୍ଟୋତ୍ତର ଶହେ ବର୍ଷ ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦୮ ବର୍ଷ । ତେବେ ମଣିଷର ଆୟୁକୁ ସାଧରଣତଃ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବୋଲି ଧରି ନିଆହୋଇଛି । ତେଣୁ ଆମର ପୂର୍ବଜ ଆର୍ଯ୍ୟ ମୁନିଋଷିଗଣ ମନୁଷ୍ୟର ସମଗ୍ର ଜୀବନ କାଳକୁ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗକୁ ଏକ ଏକ ଆଶ୍ରମରେ ଭାଗ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ଚତୁର୍ବର୍ଣ୍ଣାଶ୍ରମ ବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା— 'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ', 'ଗୃହସ୍ଥ', 'ବାନପ୍ରସ୍ଥ' ଓ 'ସନ୍ନ୍ୟାସ' । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଶ୍ରମର ସମୟ ସୀମା ହେଲା ପଚିଶ ବର୍ଷ । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟା ଅଧ୍ୟୟନ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରୁ ଶେଷକରି ଭାରତୀୟ ନାଗରିକ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ପାଇଁ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ହେଉଥିଲା । କେତେକ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ସମୟ ବା ଚିର କୌମାର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ନାରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କୁମାରୀତ୍ୱ ବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିରକୁମାରୀତ୍ୱ ପାଳନ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ କହେ କାମ ପାପ ନୁହେଁ କି ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଯୌନଜୀବନର ଯାପନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ । ମାନବ ଇତିହାସ ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରାଇ ଦେଖିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜାଣି ପାରିବା ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଆଜନ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବା ଚିରକୌମାର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିଲେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ପାଇପାରି ନାହାନ୍ତି ଯଥା ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ଆଦିଗୁରୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି । ନାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଗିନୀ ନିବେଦିତା ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପାୟୁ ଥିଲେ । ଦୀର୍ଘମୟ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଯୌନଜୀବନ ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଅତିକାମୁକତା କିମ୍ବା କଠୋର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସର୍ବଦା ପରିତ୍ୟାଜ୍ୟ ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ନିମିତ୍ତ ପୁରୁଷମାନେ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ"—ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ଓ "ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ"—ସ୍ୱାମୀ ରାମପ୍ରେମଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିପାରନ୍ତି । ନାରୀମାନେ ପ୍ରଜାପିତା ବ୍ରହ୍ମାକୁମାରୀ ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକ "ପବିତ୍ରତା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ—ସମସ୍ୟା ଓ ତାହାର ସମାଧାନ" ଓ "ନାରୀ ତୁ କଲ୍ୟାଣକାରୀ" ପଢ଼ିପାରନ୍ତି । ତେବେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ, ଯୋଗର ମହାନ୍ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ଶିବ, କପିଳ ଓ ପାତଞ୍ଜଳି ଗୃହସ୍ଥ ଥିଲେ । ପାର୍ବତୀ, ଶ୍ରୀରାଧା ଆଦି ଦେବୀ ମଧ୍ୟ ଗୃହିଣୀ ଥିଲେ ।

◆ ଅପରିଗ୍ରହ ◆

ଅପରିଗ୍ରହ ଅର୍ଥାତ୍ ନିର୍ଲୋଭ । ପାତଞ୍ଜଳି କହନ୍ତି—"ଅପରିଗ୍ରହସ୍ଥୈର୍ଯେ ଜନ୍ମ କଥନ୍ତା ସମ୍ବୋଧଃ" । ଅପରିଗ୍ରହ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନର କଥା ଓ ଜନ୍ମ ମୃତ୍ୟୁର ରହସ୍ୟ କଥା ଜାଣିପାରେ । ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ ଓ ସନ୍ତୋଷ ମଧ୍ୟ ମନରେ ଆସିଥାଏ । ଏଠାରେ ପାତଞ୍ଜଳି ମାନବର ନିର୍ଲୋଭ ଗୁଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଅପରିଗ୍ରହର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ଜଣେ ତାହାର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ବା ଧନ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଦେବ । ଗରିବ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବ ନାହିଁ ଓ ଧନୀ ହୋଇଥିଲେ ସମସ୍ତ ଧନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦାନ କରିଦେବ । ତେଣୁ ଅପରିଗ୍ରହର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହେଲା ନିର୍ଲୋଭ ହେବା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପର ନ ହୋଇ ସ୍ୱାର୍ଥହୀନ୍ ହେବା । ଆମର ଧାର୍ମିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଣ୍ଡିତମାନେ ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଏହି ବାକ୍ୟର ଭ୍ରାନ୍ତ ଅର୍ଥ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଓ ଅପରିଗ୍ରହ ଅର୍ଥକୁ ଭୁଲ୍ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି ଲୋକଙ୍କୁ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ହେବା ପାଇଁ ବା ଦରିଦ୍ର ଜୀବନ ବିତାଇବା ପାଇଁ କହନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ, ଏହାର ଅର୍ଥ ଲୋଭ ପରବଶ ବା ସ୍ୱାର୍ଥ ପରବଶ ହୋଇ ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅସାଧୁ ଉପାୟରେ ଧନ ଅର୍ଜନ ନକରିବା । ଆମେ ଜାଣୁ, ଆଜିକାଲି କିପରି ଆମର ରାଜନେତାଗଣ ଓ ଉଚ୍ଚ ହାକିମମାନେ ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅସାଧୁ ଉପାୟରେ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଏପରିକି ପିଅନଠାରୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଞ୍ଚ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ନିଜର ହୀନ ସ୍ୱାର୍ଥ ସାଧନ ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣ ମଧ୍ୟ ଲାଞ୍ଚ ଯାଚୁଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ନାଗରିକ ଜୀବନ ଦିନକୁ ଦିନ ଅଧିକ କଳୁଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଲାଞ୍ଚ ନେବା ଓ ଲାଞ୍ଚ ଦେବା ଉଭୟ ଅପରାଧ ଅଟେ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଧନଦ୍ରବ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ଯୋଗର ଆପତ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଭୋଗବିଳାସ ବ୍ୟସନ ପାଇଁ ଚଳ ଓ ଅଚଳ ସମ୍ପତ୍ତିର ଆହରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନାକରେ । ତେଣୁ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ, ନିଜର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ବା ନିଜର ସୁରକ୍ଷିତ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଯୋଗିନୀ ସାଧୁ ଓ ନ୍ୟାୟ ପଥରେ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବେ । ଆଗ କାଳରେ ଆମର ରାଜାମହାରାଜା ଓ ବାଦଶାହାଗଣ ଏକାଧିକ ପତ୍ନୀ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ । ଶୁଣାଯାଏ ଜଣେ ରାଜା ଓ ସମ୍ରାଟ ଶତାଧିକ ନାରୀ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଉପପତ୍ନୀ ରୂପେ ନିଜ ମହଲରେ ରଖୁଥିଲେ ।

ଆମ ଭାରତୀୟ ଇତିହାସକୁ ପଢ଼ିଲେ ଜାଣି ହୁଏ ଯେ ମଧ୍ୟଯୁଗରେ ପୁରୁଷ ନାରୀକୁ ଏକ ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ ରୂପେ ପରିଗଣନା କରୁଥିଲା । ତେଣୁ ରାଜା ଓ ବାଦଶାହାମାନେ ନାରୀକୁ ଭୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁ ରୂପେ ଭାବୁଥିଲେ । ମୋଗଲ ସମ୍ରାଟମାନଙ୍କ ଆଡ଼ମ୍ବରମୟ ଜୀବନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିଦିତ । ଏମାନେ ସୁରା ଓ ନାରୀ ଉପଭୋଗ କରି ବିଳାସବ୍ୟସନରେ ମାତି ରହୁଥିଲେ । ଏସବୁ ହେଉଛି ପରିଗ୍ରହର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଉଦାହରଣ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗୀ ଜାଣେ ଯେ ଯେଉଁଠାରେ ଭୋଗ ଅଛି ସେହିଠାରେ ରୋଗ ଅଛି ଓ ଯିଏ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରେ ସେ ଜୀବନସାରା ନିରୋଗ ରହେ । ତେଣୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଗବିଳାସରେ ବୁଡ଼ି ନ ରହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଉଚିତ ।

◆ ନିୟମ ◆

ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଓ ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ ଏହି ପାଞ୍ଚୋଟିକୁ ନିୟମ କୁହାଯାଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଅଛି—

ଶୌଚ-ଶୌଚ ଅର୍ଥାତ୍ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ଶାରୀରିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସିନୀ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏଣୁ ସେମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢ଼ି ତାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ସ୍ନାନାଦି ଶୌଚ ଦ୍ୱାରା ମନରେ ପବିତ୍ରତା ଭାବ ଆସିଥାଏ ଓ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ୟନାମ ଅଟେ, । ଭଲ ଭାବରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରି ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କଲେ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହେ । ନିଜର ପୋଷାକପତ୍ର ସଫାସୁତୁରା ପିନ୍ଧିଲେ ମନ ଭଲ ରହେ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଶୌଚ ପବିତ୍ରତା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଟେ—ଅନ୍ତଃଶୌଚ ଓ ବାହ୍ୟ ଶୌଚ । ବାହ୍ୟ ଶୌଚକୁ ଶୌଚାଚାର ଓ ଅନ୍ତଃଶୌଚକୁ ସଦାଚାର କୁହାଯାଏ । ଜଳ, ମୃତ୍ତିକା ଦ୍ୱାରା ଦେହର ସଫା ଓ ଝାଡୁ କରି ଘରକୁ ସଫା କରିବା ଓ ନ୍ୟାୟ ଉପାର୍ଜିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରି ପବିତ୍ର ହେବାକୁ 'ଶୌଚାଚାର' କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଅହଙ୍କାରୀ ନ ହୋଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରେମ ବ୍ୟବହାର କରି, ନିଜର ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୂର କରି ସୁଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ସଦାଚାର କୁହାଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ସନ୍ତୋଷ ◆

"ସନ୍ତୋଷାଦ୍‌ନୁତ୍ତମ ସୁଖଲାଭଃ"—ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଯୋଗିନୀ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଯୋଗିନୀ ତା ପାଖରେ କ'ଣ ଅଛି ତାକୁ ନେଇ ସନ୍ତୋଷ ହେବା ଉଚିତ । ତା ପାଖରେ କ'ଣ ଅଭାବ, କ'ଣ ନାହିଁ, ଏସବୁକୁ ଚିନ୍ତା କରି ବୃଥା ମନକୁ କଷ୍ଟ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭକ୍ତ କବୀର ଦାସ କହନ୍ତି—

"ଗୋଧନ୍, ଗଜଧନ୍, ବାଜିଧନ୍, ଔର ରତନ୍ ଧନ୍ ଖାନ୍ ।
ଜବ୍ ଆୱେ ସନ୍ତୋଷଧନ୍, ସବ୍ ଧନ୍ ଧୁରି ସମାନ୍ ॥"

ଏହି ପଦ୍ୟାଂଶରୁ ଜାଣିହୁଏ ଯେ ସନ୍ତୋଷ ଧନ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଧନ । ଅନ୍ୟ ଧନ ସନ୍ତୋଷ ଧନରୁ ତୁଚ୍ଛ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ କହୁନାହୁଁ ଯେ ଆପଣ କୌଣସି କାମନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ କାମନାର ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆମେ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ପଢ଼ିଛୁ ଯେ , ବୁଦ୍ଧଦେବ କହୁଥିଲେ, "କାମନା ହିଁ ଦୁଃଖର କାରଣ" ଓ "କାମନାର ବିନାଶରେ ଦୁଃଖର ବିନାଶ" । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ କହେ କାମନା ଦୁଃଖର କାରଣ ନୁହେଁ; କାମନାର ଅପୂରଣ ହିଁ ଦୁଃଖର କାରଣ । ଯୋଗ କହେ ବ୍ୟକ୍ତି କାମନା ଓ ଇଚ୍ଛା କରିବ ଓ କର୍ମଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ ତାହାର ପୂରଣ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ବା କର୍ମ କରିବାର ଆନନ୍ଦ ପାଇବ । ସେ ସୁସ୍ଥ କାମନା (Healthy desire) କରିବ । He will do and wait patiently the positive result—ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପରିଣାମକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଅପେକ୍ଷା କରିବ । ଯଦିଓ କାମନା ଓ ସନ୍ତୋଷ ପରସ୍ପର ବିରୁଦ୍ଧ ଶବ୍ଦ ତଥାପି ଯୋଗିନୀ ଏହି ଦୁଇଟିର ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବ । ଆମେ ଯଦି ଜାଣିବା ଯେ ଆମର ଇଚ୍ଛା ବା କାମନା ଦିନେ ନା ଦିନେ ପୂରଣ ହେବ ତେବେ କାମନା ବା ଇଚ୍ଛା ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଦେବ ନାହିଁ । ତେବେ ଯୋଗିନୀ ଏ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କଲେ ନିଶ୍ଚୟ ସନ୍ତୋଷ ହୋଇ ବଞ୍ଚିପାରିବ । ଡା; କେ.ଏମ. ମୁନସୀ କହନ୍ତି—We aspire what we have not and we despise what we have —ଆମେ ଆମ ପାଖରେ କ'ଣ ଅଛି ତାହାର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝିପାରୁ ନାହିଁ ଓ ତାହାକୁ ତୁଚ୍ଛ ମନେ କରୁଁ ଓ ଯାହା ଆମ ପାଖରେ ନାହିଁ ତାହାର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରୁଁ । ଆମ ପାଖରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଆମେ ତାକୁ ଜାଣି ନ ପାରି ଇତସ୍ତତଃ ଘୁରିବୁଲୁ । କୁହାଯାଏ, କସ୍ତୁରୀମୃଗ ନିଜ ନାଭିରେ ଥିବା କସ୍ତୁରୀ ଗନ୍ଧ ଶୁଙ୍ଘି ଏଆଡ଼େ ସେଆଡ଼େ କସ୍ତୁରୀକୁ ଖୋଜି ବୁଲେ, ସେ କିନ୍ତୁ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ଯେ ଯାହାକୁ ସେ ଖୋଜି ବୁଲୁଛି, ତାହା ନିଜ ପାଖରେ ଅଛି । ଏହିପରି ଆମେ ମଧ୍ୟ, ଆମର କାମ୍ୟବସ୍ତୁ ଆମ ପାଖରେ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, କିନ୍ତୁ ତାହା ନ ଜାଣି ଆମେ ଇତସ୍ତତଃ ଘୁରିବୁଲୁ । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ମତେ ଆମର ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ, ଆମର ସୁଖୀ ଜୀବନ ପାଇଁ; ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

✪ ଧୁରି - ଧୂଳି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ତପ ◆

ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଅନବରତ ଚେଷ୍ଟା ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ହିଁ 'ତପ' କୁହାଯାଏ । ତପ ଅର୍ଥାତ୍ ତପ୍ତ ହେବା, ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ ହେବା, ଗରମ ହେବା, କଷ୍ଟବରଣ କରିବା ବା ପୋଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଅତଏବ ତପ ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ କଠିନ ଅଧିବସାୟ ବା ପରିଶ୍ରମ କରିବା । ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣର ସମସ୍ତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକୁ ତପସାଧନା କୁହାଯାଏ । ତପ ବିନା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉତ୍କର୍ଷତା ଲାଭ କରାଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ତପ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗିନୀ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ଓ ଚରିତ୍ରର ବିକାଶ କରାଇଥାଏ । ହୃଦୟ ବିନା ପ୍ରେମ ଯେପରି ତପ ବିନା ଜୀବନ ସେପରି ଅଟେ । ''ଛାତ୍ରାଣାଂ ଅଧ୍ୟୟନଃତପଃ''—ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନ ଏକ ତପ ଅଟେ । ଜୀବନର ଦୁଃଖକୁ ସହନ କରିବା, ଖରାବର୍ଷା ଶୀତ କାକରକୁ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସହନ କରିବା, କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରି ନିଜ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ତପ ଅଟେ ।

◆ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ◆

ସ୍ୱଶିକ୍ଷା ବା ଆତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷାକୁ 'ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ' କୁହାଯାଏ । ପାତଞ୍ଜଳି କହନ୍ତି ''ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟଦିଷ୍ଟ ସଂପ୍ରୟୋଗଃ'' ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ବଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଅଭୀଷ୍ଟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମଧୁ ମକ୍ଷିକା ଯେପରି ପୁଷ୍ପରୁ ପୁଷ୍ପକୁ ଉଡ଼ିବୁଲି ନାନା ପୁଷ୍ପରୁ ମଧୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ, ଯୋଗିନୀ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ନାନା ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ପଠନ କରି ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ ।

ମୁଁ ନାନା ପ୍ରକାରର ପାଠକଙ୍କୁ ଦେଖିଛି । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରି ପଠନ ପାଠନାଦି ବିଷୟରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିଛି । କେତେକ କହନ୍ତି ଅମୁକ ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ପଠନ ବର୍ଜନୀୟ । ସେମାନେ କେତେକ ପୁସ୍ତକ ବା ଗ୍ରନ୍ଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରରେ ଭାଗ କରନ୍ତି—୧. ଆର୍ଷଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ୨. ଅନାର୍ଷଗ୍ରନ୍ଥ । ସେମାନେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅନାର୍ଷଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ପଠନ ବର୍ଜନ ଓ କେବଳ ଆର୍ଷଗ୍ରନ୍ଥର ପଠନ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ''ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶ''ରେ ତୁଳସୀ ଦାସଙ୍କ ବିରଚିତ ''ଶ୍ରୀରାମ ଚରିତ ମାନସ'', କାଳିଦାସ ବିରଚିତ ''ରଘୁବଂଶମ୍'' ଓ ''କୀରାତାର୍ଜ୍ଜୁନୀୟମ୍'', ଯୋଗଗ୍ରନ୍ଥ ''ହଠପ୍ରଦୀପିକା'' ଇତ୍ୟାଦି ପୁସ୍ତକକୁ ଅନାର୍ଷଗ୍ରନ୍ଥ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ଯୋଗିନୀ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପୁସ୍ତକ ପଠନ କରି ନିଜେ ତାହାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିଥାଏ । ସେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକର ନିଷେଧାଜ୍ଞାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଅଶ୍ଳୀଳ । ତେଣୁ ଯୌନସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ନ ପଢ଼ିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯୌନଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ମଧ୍ୟ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା (Sex Education) ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାରର ଯୌନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଆହୁରି ଯଦି ସମସ୍ତ ଯୌନଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଅଶ୍ଳୀଳ ହେଲା, ତେବେ ମହର୍ଷି ବାତ୍ସ୍ୟାୟନ କାହିଁକି "କାମସୂତ୍ର" ଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ପଣ୍ଡିତ କୋକ "ରତି ରହସ୍ୟ" ପ୍ରଣୟନ କଲେ ? ତେଣୁ ଏସବୁ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦୂର କରିବା ଉଚିତ ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କଲେ ହିଁ ମାନବର କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହେବ ।

କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଥବା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଠନ କରି ଉଚ୍ଚ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିବା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ନୁହେଁ । ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଠ କେବଳ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥାଏ, ଏହା ଆତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷା ବା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରି ନଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବଡ଼ ଚାକିରୀ ଓ ପଦପଦବୀ ପାଇଁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରନ୍ତି ତଥା ଡିଗ୍ରୀ ଓ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପାଇ ଭଲ ଚାକିରୀ ଖଣ୍ଡେ ପାଇଲେ ବା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ତ୍ୟାଗ ପରେ ପୋଥିରେ ଡ଼ୋରି ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକର ପଠନ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ କଠିନ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦରକାର । ଯୋଗିନୀ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ଅତଏବ ମାନବର ଦୁଃଖ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ନିଜର ଆତ୍ମାର ମୁକ୍ତି ନିମିତ୍ତ; ଯେଉଁ ପଠନ କରାଯାଏ ତାହା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ । ଶେଷରେ, ଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅନନ୍ତ, ସମୟ କମ୍; ପୁଣି ବାଧାବିଘ୍ନ ଗୁଡ଼ିଏ । ତେଣୁ ଯେତେ ପାରିବ ପଢ଼ିଯାଅ ।

◆ ପ୍ରଣିଧାନ (ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ନୁହେଁ) ◆

ପ୍ରଣିଧାନ ଅର୍ଥ ଦୃଢ଼ଚେଷ୍ଟା, ବହୁତ ଚେଷ୍ଟା ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୟାସ, ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଈଶ୍ୱର ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରକ୍ଷିପ୍ତ ଅଟେ । ମଧ୍ୟଯୁଗରେ କୌଣସି ଲେଖକ(ଗଣ) ଏହି ଶବ୍ଦକୁ ପ୍ରଣିଧାନ ଶବ୍ଦ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦେଇଥିଲେ, ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଈଶ୍ୱର ଶବ୍ଦର ବ୍ୟାଖ୍ୟାକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଇଛି । ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଅସଲୀ ବା ପ୍ରକୃତ ଯୋଗସୂତ୍ର ପାଠ କରନ୍ତୁ । ଦୃଢ଼ ସାଧନା, କଠିନ ଅଧ୍ୟବସାୟ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ତଥା ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ଯୋଗୀ ବା ଯୋଗିନୀ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

ଭାରତର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସାର୍ ଭେଙ୍କଟରମଣ ଥରେ କହିଥିଲେ—"ବଡ଼ ବଡ଼ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଦ୍ଭାବନ ବା ଆବିଷ୍କାର ଦୈବୀ ଘଟଣା ପରି ଆକସ୍ମିକ ନୁହେଁ । ଅନେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋକ ମନେ କରନ୍ତି, ଭାଗ୍ୟ ବଳରେ ଯେପରି ଲଟେରୀ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଯାଏ, କୌଣସି କୌଣସି ଭାଗ୍ୟବାନ୍ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଆବିଷ୍କାର ବା ଉଦ୍ଭାବନ କରି ହଠାତ୍ ବିଶ୍ୱ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ଧାରଣା ଆଦୌ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ସାଧନା ଓ ଗବେଷଣା ବିନା କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉଦ୍ଭାବନ କେବେ ସମ୍ଭବ ହୋଇନାହିଁ ।'' ସେହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ଓ ବିନା ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମହାନ୍ ଯୋଗୀ ବା ଯୋଗିନୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ''ଶ୍ରେୟାଂସି ବହୁ ବିଘ୍ନାନି''—ସିଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ ସୁଗମ ନୁହେଁ ମାତ୍ର ଦୃଢ଼ମନା ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ରାଜଯୋଗରେ କହିଛନ୍ତି—''ଅତୀତର ମହର୍ଷି ଓ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଅସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନଥିଲେ ବା ତାଙ୍କର କୌଣସି ଈଶ୍ୱରଦତ୍ତ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ନଥିଲା । ସେମାନେ ଠିକ୍ ଆମରି ପରି ରକ୍ତ ମାଂସର ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଥିଲେ । ସେମାନେ ନିଜର କଠୋର ସାଧନା ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ବଳରେ ଉନ୍ନତିର ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ତଥା ବିଶ୍ୱ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ । ତେଣୁ ମୋ ହାତରେ ଏକାମ ହେବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ମୁଁ ଏ କାମ କରିପାରିବି ନାହିଁ, ଏହା ଭାବିବା ଭୁଲ୍ । ଯଦି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଜଣେ କରିପାରିଛି ତେବେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିପାରିବ । ଯଦି ସେ ମଧ୍ୟ ତା'ପରି ପରିଶ୍ରମ ଓ ସାଧନା କରିବ ।

ତେଣୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ କାମ, ଆମର ହିତସାଧନ କରିବ ତେବେ ଆମେ ସେ କାମକୁ ନିଶ୍ଚୟ କରିବା । ନେପୋଲିଅନ୍ ବୋନାପାର୍ଟ କହିଥିଲେ—"Nothing is impossible. 'Impossible' is a word found in the foolish's dictionary— ''କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅସମ୍ଭବ ଶବ୍ଦ ବୋକାଙ୍କ ଅଭିଧାନରେ ଥାଏ ।'' ଆହୁରି ''ଆମେ ଯଦି କଷ୍ଟ କରିବା ତେବେ କୃଷ୍ଣ ମିଳିବ'' । (No pain, no gain) ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଇଂରେଜ କବି କହିଛନ୍ତି—"Beyond the star there are many a world"— ତାରା ସେପାରି ଅନେକ ପୃଥିବୀ ଅଛି; ଅର୍ଥାତ୍ ପରିଶ୍ରମ ଓ ସାଧନାର ଫଳ ଅମୃତ ସମାନ ।

◆ ଆସନ ◆

ଆସନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଗରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇଛି, ତାହା ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ପୂର୍ବପୁରୁଷ, ଭାରତୀୟମାନେ ଯେଉଁ କାମ କରୁଥିଲେ ସେ କାମରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ନ ପାଇଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାଡୁ ନଥିଲେ । ମୁନିଋଷିଗଣ ନାନା ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀର ଓ ମନରେ କି କି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି, ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ତତ୍ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ନାନା ପ୍ରକାରର ଅଙ୍ଗଚାଳନା ମଧ୍ୟ କି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଯେ ଆସନ କରିବା ପରି ଅଙ୍ଗଚାଳନାରେ ଶରୀର ବହୁତ ଭଲ ରହୁଛି; ମନ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହୁଛି । ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଚାଳନା କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ରହିଯାଉଛି । ଏପରି ଗତି ଓ ସ୍ଥିରତା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିର କ୍ଷୟ ଓ ଅର୍ଜନ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ନାନା ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ, ନାନା ପ୍ରକାର କ୍ରୀଡ଼ା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଶରୀରର ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆସନ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତମ ଉପାୟ । ପୁଣି ଏଠାରେ କୁହାଯାଉଅଛି ଯେ ଆସନ ହେଉଛି ଯୋଗର ଏକ ଅଂଶ । ଏଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ଯୋଗାସନ ଅର୍ଥ ଯୋଗ ତାହା ଭୁଲ୍ । ତେଣୁ ଯୋଗର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଓ ଉପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

◆ ପ୍ରାଣାୟାମ ◆

ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି । ତେଣୁ ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଅଛି । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ମନର ମଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ ଯେ ଆମେ ରାଗିଗଲେ ନିଶ୍ୱାସ ଜୋରରେ ଚାଲେ ଓ ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବସୁ । ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନିଶ୍ୱାସ କିନ୍ତୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନେଉଁ । କିନ୍ତୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଧୀର ଓ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମର ନିଶ୍ୱାସକୁ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଦୀର୍ଘ ଓ ଧୀର କରିଥାଉ, ଫଳରେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ଆମ ଶରୀର ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇଦେବା ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେଲେ ମନ ମଧ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ସୁସ୍ଥ ମନ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ହିଁ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଆମେ କାମନା ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଉ । ତେଣୁ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

◆ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ◆

'ପ୍ରତ୍ୟାହାର' ଶବ୍ଦରେ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦର ସଂଯୋଗ ରହିଛି—ପ୍ରତି +ଆହାର ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତି ଅର୍ଥ ବିପରୀତ, ବିରୁଦ୍ଧ ଓ ଆହାର ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବା ଭୋଜନ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ବିପରୀତ ଖାଦ୍ୟ ବା ଭୋଜନ । ମନରେ ଅଦରକାରୀ ଓ କ୍ଷତିକର ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତନର ବିପରୀତ ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତନ କରିବା । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ ତା ମନରେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ବଦଳରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଭୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବଦଳରେ ସାହସର ଭାବନା, ଅସୁସ୍ଥ ଭାବନା ବଦଳରେ ସୁସ୍ଥ ଭାବନା ଭରିଦିଏ । ତାହାକୁ ପାତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି—''ବିତର୍କ ବାଧନେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଭାବନମ୍''—ଯେତେବେଳେ ମନଟା ଅଶୁଦ୍ଧ ଓ କୁତ୍ସିତ ଭାବନାରେ କବଳିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ବିପରୀତ ଚିନ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ । ଏତିକି କଥାକୁ ନେଇ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପଣ୍ଡିତମାନେ ନାନା ପ୍ରକାର ଜନପ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି । ଯଥା— The Amazing Results of Positive thinking (ଦି ଏମେଜିଙ୍ଗ୍ ରିଜଲଟ ଅଫ୍ ପୋଜିଟିଭ୍ ଥିଙ୍କିଙ୍ଗ୍)— Norman Vincent peale (ନର୍ମାନ ଭିନ୍‌ସେଣ୍ଟ ପିଲ୍), You Can Win (ୟୁ କେନ୍ ୱିନ୍)—ଶିବ ଖେରା ଓ How to Win Friend and Influence People (ହାଓ ଟୁ ୱିନ୍ ଫ୍ରେଣ୍ଡ ଆଣ୍ଡ ଇନଫ୍ଲୁଏନସ୍ ପିପୁଲ)—ଡାଲେ କାର୍ନେଜୀ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ (Self help) ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରାଯାଇଅଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଯୋଗୀଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଷୟକ ରଚନାକୁ ତୁଳନା କଲେ ଏହି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ପଣ୍ଡିତମାନଙ୍କର ପୁସ୍ତକ ଅତି ନ୍ୟୁନ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଅସତ୍ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତା ମାଡ଼ିଆସୁଛି ସେତେବେଳେ ଏହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ—''ଆ ନୋ ଭଦ୍ରାଃକ୍ରତବୋୟନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱତଃ'' (Let noble thoughts come to us from everyside)—ସମସ୍ତ ଦିଗରୁ ଆମ୍ଭ ମନକୁ ସୁଭାବନା ଆସୁ ବା ଗୀତାର ''ଓଁ ତତ୍ ସତ୍'' ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ମନକୁ ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ଆଡ଼କୁ ଫେରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

◆ ଧାରଣା ◆

ଧାରଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ଏଣୁ ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଅଛି । ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସାଧିକା ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଅତୀତର ମହା ମନିଷୀଗଣ ଏହି ଧାରଣା ଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ହି ଜୀବନର ନାନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ସାଧନ କରିଥିଲେ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ନାନା ପ୍ରକାରର ଆବିଷ୍କାର ଓ ଉଦ୍ଭାବନ କରି ବିଶ୍ୱ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିଥିଲେ । ଆପଣ ପ୍ରଶ୍ନ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ଅତୀତର ସମସ୍ତ ମହାପୁରୁଷ, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ମହାନ ଲେଖକ ଓ ଚିନ୍ତାନାୟକଗଣ ଯୋଗୀ ନଥିଲେ । ଆହୁରି ସେମାନେ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପଦ୍ଧତିରେ ଏକାଗ୍ରତା (ଧାରଣା)ର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିଲେ । ଅତଏବ ସେମାନେ କିପରି ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ? ତାହାର ଉତ୍ତର ହେଲା—ସେମାନେ ନିରନ୍ତର ଚେଷ୍ଟା, ପ୍ରଗାଢ଼ ଅଧବସାୟ, ଦୃଢ଼ପ୍ରତିଜ୍ଞା ତଥା ପ୍ରୟାସ ଓ ଭୁଲ୍ (Trial and error) ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତି ହାସଲ କରିଥିଲେ ଓ ସେହି ଶକ୍ତି ବଳରେ ସେମାନେ ଜୀବନର ସକଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ କରିପାରିଥିଲେ । ଯଦିଓ ଏକାଗ୍ରତା (ଧାରଣା) ନାନା ଉପାୟରେ ହାସଲ କରାଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିରେ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଶକ୍ତିର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆହରଣ ଏକ ସରଳ, ସହଜ ଓ ନିଶ୍ଚିତ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । ଆମର ପଞ୍ଚମନ ଓ ପଞ୍ଚେନ୍ଦ୍ରିୟ ଆମ ମନକୁ ବିଷୟଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଚିତ୍ତ ବିକ୍ଷେପ କରାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ନାନା ମାନସିକ ଓ ଶରୀରିକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିଜର ଏକାଗ୍ରତା ହରାଇଥାଉ । ଅତଏବ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆମକୁ ଅସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ଧାରଣା ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

◆ ଧ୍ୟାନ ◆

ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅନ୍ୟତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । କଥାରେ ଅଛି—"As we think so we becometh"—ଆମେ ଯେପରି ଚିନ୍ତା କରୁ ସେପରି ହୋଇଥାଉ । ଆମେ ଧ୍ୟାନରେ ଯାହା ଚିନ୍ତାକରୁ ତାହା ପାଇଥାଉ । ଧ୍ୟାନ ଅର୍ଥାତ୍ ମନରେ କୌଣସି ବିଷୟ ବା ବସ୍ତୁକୁ ଚିନ୍ତିବା ବା କଳ୍ପନାରେ ଦେଖିବା । ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କରୁ; ଆମର ଅଭିଳାଷିତ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନର ପ୍ରତିଛବି ଦେଖୁ । କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଖୋଜୁ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ, ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଉ ଓ ଆମର ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ମାନବ ନାନା ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନାନା ମାନସିକ ଚାପର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଇଥାଏ । ଏହି ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉତ୍ତେଜନା (Mental stress and tension)ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଲା ଧ୍ୟାନ । ଏଣୁ ସୁଖୀଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଧ୍ୟାନର ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧିର ସମୟ ସୀମାକୁ ନାନା ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନାନା ପ୍ରକାରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଅଛି । ଈଶ୍ୱର ଗୀତା ଅନୁଯାୟୀ ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧିର ସମୟସୀମା ନିମ୍ନପ୍ରକାର ଅଟେ—

୧୨ଟି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟ	=	୧ ଧାରଣାର ଅବଧି
୧୨ଟି ଧାରଣାର ଅବଧି	=	୧ ଧ୍ୟାନର ଅବଧି
୧୨ଟି ଧ୍ୟାନର ଅବଧି	=	୧ ସମାଧି ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧି

ଏହି ଉପରୋକ୍ତ ସମୟସୀମାକୁ ପୁରାପୁରି ଠିକ୍ ବୋଲି ଅଭ୍ୟାସ କର୍ତ୍ତାମାନେ ଭାବିନେବେ ନାହିଁ, ଏହା ଏକ ଆଗ୍ରହଜନକ ସୂଚନା ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଅଛି । ତେଣୁ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତା ବା କର୍ତ୍ତ୍ରୀମାନେ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧି ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଓ ଧାରଣାରୁ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

◆ ସମାଧି ◆

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ରାଜଯୋଗର ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ସମାଧି ହେଉଛି ଧ୍ୟାନର ବିକଶିତ ରୂପ । ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହାକୁ ସମାଧି କୁହାଯାଏ । ଯୋଗୀ ସମାଧିସ୍ଥ ହେଲେ ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରେ ଓ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଚାଲି, ସତ୍ୟ ଓ ଧର୍ମ ପଥରେ ଚାଲିଲେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁପରେ ପରମଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ପରମଗତିକୁ ନିର୍ବାଣ, ମୋକ୍ଷ ଇତ୍ୟାଦି କୁହାଯାଏ । ତେବେ ମଣିଷକୁ ଏହା ପରଲୋକରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆମ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଇହଲୋକରେ ଥାଇ କିପରି ମଣିଷ ଦୁଃଖ ଦୂର କରି ସୁଖ ଆହରଣ କରିବ ଓ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ହେବ, ଏହା ହେଉଛି ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ସାମାଧିରେ ପହଞ୍ଚିବା ବା ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ସମାଧିରେ ପହଞ୍ଚିବା ଅତୀବ କଠିନ କିନ୍ତୁ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବେ ଆମର ଯୋଗୀ, ମୁନିଋଷି ସମାଧିସ୍ଥ ହେଉଥିବା କଥା ଆମେ ପୁରାଣପାଠରେ ପଢ଼ିଛୁ । ଏହି ସମାଧି ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରେ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ସିଧାସଳଖ ତୁମକୁ ସମାଧିସ୍ଥ କରାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ସେ କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାର ଝଲକ ଦେଖାଇପାରିବେ । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା—ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ, ନିୟମିତ ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ଧ୍ୟାନ ଓ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଲା ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ । ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ପାଇଁ ନାନା ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ବିଷୟକ ପୁସ୍ତକ ପଠନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଠାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିଶେଷ କରି ଡା:ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନାଙ୍କ ଯୋଗପୁସ୍ତକ ପଠନର ପରାମର୍ଶ ଦିଆହେଉଛି । ତେବେ ଯାଇ ଆପଣ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବେ । କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ବୀଜ ମିଳିଯାଏ । And when the chela is ready the Guru is there—ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ଗୁରୁ ମିଳିଯାଆନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସର ସମୟସୀମାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଉଅଛି । ଧ୍ୟାନ ଏକ ସୀମିତ ସମୟ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଏହ ପାଞ୍ଚମିନିଟରୁ ତିରିଶମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହାକୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ କୁହାଯାଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ, ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସର କୌଣସି ସମୟସୀମା ନାହିଁ, ଏହାକୁ ଏକାଥରରେ ଅନେକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତା ବା ଅଭ୍ୟାସକର୍ତ୍ତ୍ରୀ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଏକଘଣ୍ଟାରୁ ବେଶୀ ନ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଅଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପାଦେୟ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ

୧.	ଡା; ଫୁଲଗେନ୍ଦା ସିହ୍ନା	ଯୋଗ ଫର୍ ଟୋଟାଲ ଲିଭିଙ୍ଗ୍ ଓରିଏଣ୍ଟ୍ ପେପର ବ୍ୟାକ୍ସ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
୨.	ସୀତାଦେବୀ ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର	ଯୋଗ ଫିଜିକାଲ ଏଡୁକେସନ ଫର୍ ଓମେନ ଦି ଯୋଗ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ, ସାନ୍ତାକ୍ରୁଜ୍, ମୁମ୍ବାଇ
୩.	ଏଲିଜାବେଥ ହେଇଚ୍	ସେକ୍ସୁଆଲ୍ ଏନର୍ଜି ଏଣ୍ଡ୍ ଯୋଗ ଅନ୍‌ୱିନ୍ ପେପର ବ୍ୟାକସ୍, ୪୦ ମ୍ୟୁଜିୟମ ଷ୍ଟ୍ରୀଟ୍, ଲଣ୍ଡନ୍
୪.	ହାର୍ଭେ ଡେଇ	ପ୍ରାକ୍ଟିକାଲ୍ ଯୋଗ ଫର ଓମେନ୍ ପେଲହାମ୍ ପବ୍ଲିଶରସ୍, ଲଣ୍ଡନ
୫.	ନାନ୍‌ସୀ ଫେଲାନ୍ ଆଣ୍ଡ ମାଇକେଲ ଭଲିନ୍	ଯୋଗ ଫର ଓମେନ ହାର୍ପର ଆଣ୍ଡ ରୋ ପବ୍ଲିଶରସ୍, ଇଙ୍କ୍, ନ୍ୟୁୟର୍କ, ଆମେରିକା
୬.	ବିବେକ ବର୍ଗ	ଯୋଗ ଇନ୍ ପ୍ରେଗ୍‌ନାନସୀ ତାରାପୋର୍‌ବାଲା ଆଣ୍ଡ ସନସ୍, ମୁମ୍ବାଇ
୭.	ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ	ଯୋଗ ଫର୍ ୟୁ ଜୈକୋ ବୁକସ୍, ମୁମ୍ବାଇ
୮.	ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ	ଯୋଗ: ଦି ଟେକ୍‌ନିକ୍ ଅଫ୍ ହେଲଥ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ହାପିନେସ୍—ଜୈକୋ ବୁକସ୍, ମୁମ୍ବାଇ
୯.	ଇନ୍ଦ୍ରାଦେବୀ	ଫରଏଭର୍ ୟଙ୍ଗ ଫର୍ ଏଭର୍ ହେଲ୍‌ଦି— ଏ ମଡ଼ର୍ଣ୍ଣ ଗାଇଡ୍ ଟୁ ହେଲଥ୍ ଜୈକୋ ବୁକସ୍, ମୁମ୍ବାଇ
୧୦.	ରସ୍ କାରେନ୍	ଦି ନିଉ ମାନୁଆଲ୍ ଅଫ୍ ଯୋଗ ରୂପା ଆଣ୍ଡ କୋ, କଲିକତା
୧୧.	ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଭଗବାନ ଦେବ	ଯୋଗ୍ ସ୍ତ୍ରୀୟୋଁ କେ ଲିୟେ ଡାଇମଣ୍ଡ ବୁକସ୍, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ
୧୨.	ଶ୍ରୀ ବୃନ୍ଦାବନ କେତକୀ	ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା ବା ସରଳ ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନ (ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ) ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏଇ ପୃଥିବୀ

ଏ ପୃଥିବୀ ଅଟେ ବଡ଼ କଷ୍ଟପୂର୍ଣ୍ଣ,
ଦୁଷ୍ଟଜନଙ୍କର ଲୀଳାସ୍ଥଳୀ ଏ ସଂସାର ।
ଅନ୍ତଃଶତ୍ରୁ ଅଟେ କାମନା ବାସନା,
ବାହ୍ୟଶତ୍ରୁ ଅଟେ ଖଳ ପ୍ରକୃତିର ଜନ ।
ସୁତୁଣ୍ଡକୁ ସୁଭାତ ଏଠି ଜୁଟେ ନାହିଁ,
ମଧୁର ଜିନିଷ ସବୁ କୀଟଦ୍ରଂଷ୍ଟା ହୁଏ ।
ସଙ୍ଗାପ୍ରେମ ହୁଏ ଏଠି ତିଳେ ତିଳେ ହତ୍ୟା,
ତେଣୁ ସଦା ହେ ବାନ୍ଧବୀ ହୁଅ ତୁ ଜାଗ୍ରତା ।
ସେମାନେ ଯଦି ପାରନ୍ତି ମାରନ୍ତୁ ବା ତୋତେ,
ତୁ କିନ୍ତୁ ନିଜକୁ ନିଜେ ମାରନା ଆଉ ।
ଗୁରୁବାକ୍ୟ ଅହରହ ମନେ କର ଧ୍ୟାନ,
ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟଭରା ଜୀବନ ହେଉ ତୋର ଧନ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆହ୍ୱାନ

ଜାଗରେ ଜାଗରେ ଅମୃତ ସନ୍ତତି
ଜାଗିବୁ ତୁ କେତେଦିନେ ?
ପୂରୁବ ଯାତନା, ପୂରୁବ ବ୍ୟଥା
ପଡୁନାହିଁ କିରେ ତୋର ମନେ ?
ଆଗକୁ ରହିଛି କେତେ ଯେ ଚିନ୍ତା
ସମସ୍ୟା ଯାତନା ଦୁଃଖ,
ଏ ଭବସାଗରୁ ପାରି ହେବୁ ଯଦି
ମନକୁ ତୁ କର ସୁଖ ।
ସୁନ୍ଦର ଯୌବନ ବରଦାନ ହେଲା
ଏବେ ହୋଇଗଲୁ ପ୍ରୌଢ଼ା,
ଆଉ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚିବୁ ମହୀରେ
ହେତୁ କର ଆରେ ମୂଢ଼ା ।
କେବେ ତୁ ପାଇବୁ ତୋ ମନ ମୟୂର
ଆହୁରି ସପନ - ସନ୍ତାନ ?
ଆରୋଗ୍ୟତା ପାଇଁ ଅବହେଳା କରୁ
ଧିକ ! ଧିକ ! ତୋ ଜୀବନ ।
ଅମୃତର ତୁହି ଅଟୁ ସନ୍ତତି
କର ବାରେ ଯୋଗ ଧ୍ୟାନ,
ଆଜିଠାରୁ ତୁହି ଜାଗରେ ବୀରା
କର ମୁକତିର ସନ୍ଧାନ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାଚୀ ସାହିତ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ବିନୋଦ ବିହାରୀ, କଟକ - ୨

Digitized by srujanika@gmail.com